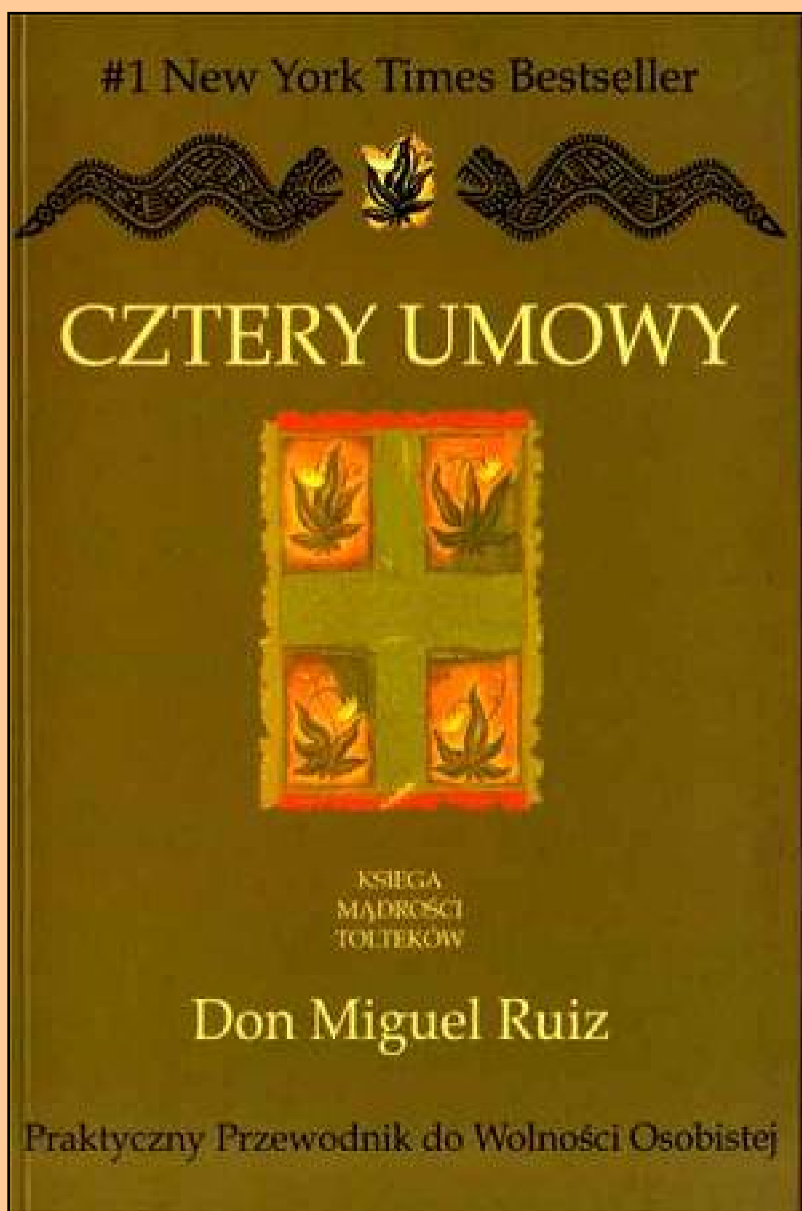
DON MIGUEL RUIZ M.D.
CZTERY UMOWY. Księga Mądrości Tolteków. Praktyczny Przewodnik do Wolności Osobistej.
(The Four Agreements / wyd. orygin. 1997)



CZTERY UMOWY:

BĄDŹ NIESKAZITELNY W SŁOWACH.

Mów spójnie. Mów tylko to, co myślisz. Unikaj| używania słowa przeciwko sobie tub by plotkować o innych. Wykorzystaj moc Twoich słów tak, by prowadziły do prawdy i miłości.

NIE BIERZ NIC DO SIEBIE.

Nic co robią inni, nic dzieje się z Twojcgo powodu. To co inni mówią bądź robią, jest projekcją ich własnej rzeczywistości, ich własnego snu. Jeśli będziesz odporny na opinie i działania innych, nie staniesz się ofiarą niepotrzebnego cierpienia.

NIE ZAKŁADAJ NIC Z GÓRY.

Znajdź odwagę, by zadawać pytania i wyrazić to czego naprawdę pragniesz. Porozumiewaj się z innymi tak jasno, jak tylko potrafisz, aby uniknąć nieporozumień, smutku i rozczarowań. Stosując się tylko do tej jednej zasady, możesz całkowicie odmienić swoje życie.

RÓB WSZYSTKO NAJLEPIEJ JAK POTRAFISZ.

Twoje „najlepiej" będzie stale ulegać zmianie. Będzie inne kiedy jesteś zdrowy i inne, gdy jesteś chory, W każdych okolicznościach po prostu rób wszystko najlepiej jak potrafisz, a unikniesz somoosądzania się,

potępiania siebie i żalu.

*

Kręgowi Ognia - tym, którzy odeszli,
tym, którzy są, i tym, którzy przyjdą.

SPIS TREŚCI:

O autorze

Don Miguel Ruiz przyszedł na Świat w rodzinie uzdrowicieli. Dorastał na meksykańskiej wsi, wychowywany przez matkę - curandera (uzdrowicielkę) i dziadka - naguala (szamana). Rodzina założyła, że Migucl przejmie jej wielowiekowe dziedzictwo uzdrawiania i nauczania i będzie dalej przekazywał ezoteryczną wiedzy Toheków. Zamiaut tego. zafascynowany współczesnością. Miguel wybrał studin medyczne i został chirurgiem.

Otarcie się o śmierć zmieniło jego życie. Na początku lat siedemdziesiątych, zasnąłł za kierownicą swego samochodu. Przebudził się w chwili, gdy z impetem wpadał na bctonową ścianę. Pamięta, że nie znajdował się fizycznie w swoim ciele, w momencie gdy ratował swoich dwóch przyjaciół.

Oszołomiony tym przeżyciem, rozpoczął intensywną praktykę zgłębiania samego siebie. Oddany celowi osiągnięcia doskonałości w starożytnej, rodowej mądrości Toltekow, z. poświeceniem studiował pod okiem swojej matki i ukończył prakrykę u poteżnego szanama na meksykańskiej pustyni. Dziadek don Miguela, który w tym czasie jui nie żył, uczył go nadal, w jego snach.

W tradycji Tolteków nagual prowadzi człowieka do osobistej wolności, Don Miguel Ruiz jest nagualem z rodu Rycerzy Orła, oddanym dzieleniu się swoją wiedzą o naukach starożytnych Tolteków.

Toltekowie

Tysiące lat temu, toltekowie byli znani w całym południowym Meksyku jako *“uczeni kobiety i mężczyźni".* Antropolodzy, określają Tolteków mianem narodu lub rasy, ale w istocie byli uczonymi i artystami, którzy stworzyli społeczeństwo dążące do zgłębienia i zachowania duchowej wiedzy i praktyk swoich starożytnych przodków. W Teotihuacan, starożytnym mieście piramid na obrzeżach Mexico City, znanym jako miejsce, w którym *“Człowiek Staje Się Bogiem"* założyli wspólnotę mistrzów *(nagualów)* i uczniów.

Poprzez tysiąclecia, *nagualowie* byli zmuszeni ukrywać mądrości swojego rodu i zachować ich istnienie w tajemnicy. Europejska konkwista, w połączeniu z szerzącym się nadużyciem osobistej władzy kilku uczniów sprawiła, że konieczne stało się uniemożliwienie dostępu do wiedzy tym, którzy nie byli przygotowani, aby ją mądrze stosować, lub tym, którzy rozmyślnie mogli ją używać dla osobistych korzyści. Na szczęście, *ezoteryczna wiedza* Tolteków była praktykowana i przekazywana z pokolenia na pokolenie przez różne linie rodowe *nagualów.*

Chociaż przez wieki była otoczona tajemnicą, w starożytnych proroctwach

przepowiedziano, że nadejdzie czas, kiedy będzie należało zwrócić *tę* wiedzę ludziom. Dziś, don Miguel Ruiz, *nagual* z rodu Rycerzy Orła, został powołany do tego, by podzielić się z nami duchową siłą nauk Tolteków.

Wiedza Tolteków wywodzi się z tej samej, zasadniczej jedności prawdy co wszystkie święte, ezoteryczne tradycje na całym świecie. Choć nie jest religią, uznaje wszystkich duchowych mistrzów, którzy głosili swe prawdy na ziemi. Traktując o sferze ducha, jest najtrafniej określana jako: sposób życia, wyróżniający się łatwym dostępem do szczęścia i miłości.

Podziękowania

pokornie dziękuje mojej matce saricie, która nauczyła mnie bezwarunkowej miłości, mojemu ojcu Jose Luisowi, który nauczył mnie dyscypliny, mojemu dziadkowi Leonardo Macias, który przekazał mi klucz do odkrycia tajemnic Tolteków i moim synom - Miguelowi, Jose Luisowi i Leonardo. Pragnę wyrazić moje wielkie oddanie i uznanie Gayi i Trayowi Jenkins.

Chciałbym wyrazić moją głęboką wdzięczność Janet Mills - wydawcy, redaktorowi i wyznawcy. Jestem również niezmiernie wdzięczny Rayowi Chambers za oświetlanie drogi.

Pragnę złożyć hołd mojej drogiej przyjaciółce Gini Gentry, zdumiewającemu “mózgowi", jej wiara poruszyła moje serce.

Chciałbym przekazać *wyrazy* uznania wielu osobom, które dobrowolnie poświęciły swój czas, serce i środki by wspierać moje nauczania. Na niepełnej liście znajdują się: Gae Buckley, Ted i Peggy Raess, Christinea Johnson, Judy "Red" Fruhbauer, Vicki Molinar, David i Linda Dibble, Bernadette Vigil, Cynthia Wootton, Alan Clark, Rita Rivera, Catherine Chase, Stephanie Bureau, Todd Kaprielian, Glenna Quigley, Allan i Randi Hardman, Cindee Pascoe, Tink i Chuck Cowgill, Roberto i Dianę Paez, Siri Gian Singh Khalsa, Heather Ash, Larry Andrews, Judy Silver, Caro-lyn Hipp, Kim Hofer, Mersedeh Kheradmand, Diana i Sky Ferguson, Keri Kropidlowski, Steve Hasenburg, Dara Salour, Joaquin Galvan, Wood-ie Bobb, Rachel Guerrero, Mark Gershon, Collette Michaan, Brandt Morgan, Katherine Kilgore (Kitty Kaur), Michael Gilardy, Laura Haney, Marc Cloptin, Wendy Bobb, Ed Fox, Yari Jaeda, Mary Carroll Nelson, Amari Magdelana, Jane-Ann Dow, Russ Yenable, Gu i Maya Khalsa, Mataji Rosica, Fred i Marion Yatinelli, Dianę Laurent, V.J. Polich, Gail Dawn Price, Barbara Simon, Patti Torres, Kaye Thompson, Ramin Yazdani, Linda Lightfoot, Terry Gorton, Dorothy Lee, J.J. Frank, Jennifer i Jeanne Jenkins, George Gorton, Tita Weems, Shelley Wolf, Gigi Boyce, Morgan Drasmin, Eddie Von Sonn, Syd-ney de Jong, Peg Hackett Cancienne, Germaine Bautista, Pilar Mendoza, Debbie Rund Caldwell, Bea La Scalla, Eduardo Rabasa i Kowboj.

Wprowadzenie

Zamglone Lustro

TRZY TYSIĄCE LAT TEMU, BYŁ SOBIE CZŁOWIEK taki sam jak Ty i ja, który mieszkał w mieście otoczonym górami. Człowiek ten kształcił się, by zostać szamanem i przyswoić sobie wiedzę swoich przodków, jednak nie ze wszystkim, czego się uczył, całkowicie się zgadzał. W swym sercu czuł, ze istnieje coś więcej. Pewnego dnia kiedy spał w jaskini, przyśniło mu się, że widzi swe własne ciało pogrążone we śnie. Gdy wyszedł na zewnątrz, była noc nowiu księżyca. Niebo było bezchmurne i świeciły miliony gwiazd. Wtedy zaszło w nim coś, co zmieniło jego życie na zawsze. Spojrzał na swoje ręce, poczuł swoje ciało i usłyszał swój własny głos, mówiący – "jestem stworzony ze światła, jestem stworzony z gwiazd".

Ponownie spojrzał na gwiazdy i zrozumiał, ze to nie gwiazdy tworzą światło, ale to raczej światło tworzy gwiazdy. "Wszystko jest stworzone ze światła" - powiedział – "a przestrzeń pomiędzy nie jest pusta". Pojął, że wszystko co istnieje jest jednym, żyjącym bytem, a światło jest posłańcem życia, ponieważ żyje i zawiera całą wiedzę.

Następnie uświadomił sobie, że chociaż jest stworzony z gwiazd, jednak sam nie jest tymi gwiazdami. "Jestem pomiędzy gwiazdami" - pomyślał. Tak więc nazwał gwiazdy tonalem, a światło pomiędzy gwiazdami nagualem, i zrozumiał, że to, co tworzy harmonię i przestrzeń pomiędzy jednym a drugim to Życie lub Energia. Bez Życia, tonal i nagual nie mogłyby istnieć. Życie jest siłą absolutu, tego, co najwyższe, Stwórcy, który stwarza wszystko.

Oto co odkrył: Wszystko co istnieje jest przejawem jednego żyjącego bytu, który nazywamy Bogiem. Wszystko jest Bogiem. Doszedł do wniosku, że ludzka zdolność postrzegania, to zaledwie światło postrzegające światło. Zauważył również, że materia jest lustrem – wszystko jest lustrem odbijającym światło i tworzącym obrazy z tego światła, a świat iluzji – *Sen* – jest jak mgła, która nie pozwala nam widzieć siebie takimi, jakimi naprawdę jesteśmy. *"Prawdziwi my to czyste światło, czysta miłość"* - powiedział.

Zrozumienie tego zmieniło jego życie. Gdy już wiedział czym sam naprawdę jest, spojrzał na innych ludzi wokół siebie, otaczającą go naturę i zdziwił się tym, co zobaczył. Widział siebie we wszystkim - w każdym człowieku, zwierzęciu, drzewie, w wodzie, deszczu, w chmurach, w ziemi. I zauważył, że Życie zmieszało *tonal* i *nagual* na wiele różnych sposobów dla stworzenia miliardów przejawów Życia.

Podczas tych kilku chwil pojął wszystko. Był bardzo przejęty, a jego serce wypełniał spokój. Nie mógł się doczekać, gdy opowie innym o swoim odkryciu.

Jednak nie istniały słowa, które mogłyby to opisać. Próbował objaśnić swoje odkrycie innym, ale oni nie rozumieli. Dostrzegali, że zaszła w nim zmiana, że jakieś piękno emanuje z jego oczu i głosu. Zauważyli, że nie osądzał już nikogo i niczego. Nie był już taki jak ktokolwiek inny.

On sam świetnie rozumiał każdego, lecz nikt nie mógł zrozumieć jego. Wierzyli, że jest ucieleśnieniem Boga, a on uśmiechnął się na te słowa i rzekł: “To prawda. Jestem Bogiem. Ale wy również jesteście Bogiem. Jesteśmy tym samym – i wy i ja. Jesteśmy obrazami światła. Jesteśmy Bogiem." Ale ludzie nadal go nie rozumieli.

Odkrył, że jest lustrem dla innych ludzi, lustrem, w którym on sam siebie widział. “Każdy jest lustrem" - powiedział. Widział siebie w każdym, ale nikt nie widział jego w sobie. I zrozumiał, że wszyscy śpią, jednak bez świadomości, nie wiedząc, czym naprawdę są. Nie mogli widzieć jego jako siebie, gdyż pomiędzy lustrami stała ściana mgły lub dymu. A tę ścianę mgły tworzyły interpretacje obrazów światła – Sen ludzi.

Wiedział, że wkrótce zapomni wszystko, czego się nauczył. Chcąc zapamiętać wszystkie wizje, jakie miał, postanowił nazwać się Zamglonym Lustrem, aby zawsze wiedział, że materia jest lustrem, a mgła która je spowija, zataja naszą wiedzę o tym, czym naprawdę jesteśmy. Powiedział - “Jestem Zamglonym Lustrem, ponieważ patrzę na siebie patrząc na każdego z Was, jednak nie rozpoznajemy się wzajemnie z powodu mgły pomiędzy nami. Ta mgła to S e n , a lustro to wy, którzy śnicie."

Łatwo jest żyć mając zamknięte oczy, Nie rozumiejąc niczego dookoła ...
- John Lennon

[Fragment piosenki zespołu The Beatles *Strawberry Fields Forever,* tłumaczenie Radek Pachowicz – przyp. tłum.]

Udomowienie i Sen Planety

WSZYSTKO, CO TERAZ WIDZISZ I SŁYSZYSZ, TO NIC innego jak tylko sen. Właśnie teraz, w tej chwili - śnisz. Śnisz, choć twój mózg czuwa.

Sen jest główną funkcją umysłu, który śni dwadzieścia cztery godziny na dobę. Śni wtedy, gdy mózg czuwa i wtedy, gdy mózg śpi. Jedyna różnica to ta, że gdy mózg czuwa, istnieje również materialna oprawa dla snu, która sprawia, że postrzegamy *rzeczy* w sposób linearny. Kiedy zasypiamy, materialna oprawa snu znika, a sen wykazuje tendencję do ciągłej zmiany.

Ludzie śnią nieustannie. Zanim przyszliśmy na świat, ludzie którzy byli na mm przed nami, stworzyli wielki zewnętrzny sen, który nazwiemy snem społeczeństwa lub *snem planety.* Sen planety, to zbiorowy sen złożony z miliardów mniejszych, osobistych snów, które łącznie tworzą sen rodziny, sen społeczności, sen miasta, sen kraju, a wreszcie sen całej ludzkości. Na sen planety składają się wszystkie zasady, którymi kieruje się społeczeństwo: jego wartości, prawa, religie, odmienne kultury i sposoby zachowań, rządy, szkoły, wydarzenia społeczne i święta.

Rodzimy się ze zdolnością do nauczenia się jak śnić, a ludzie, którzy żyli przed nami, uczą nas jak śnić w sposób, w który śni społeczeństwo. Zewnętrzny sen ma tyle zasad, ze kiedy rodzi się nowy człowiek, staramy się przykuć jego uwagę i zaszczepić te zasady w głowie chłopca czy dziewczynki. Zewnętrzny sen korzysta-z Mamy i Taty, szkół i religii, aby nauczyć nas jak śnić.

Uwaga to umiejętność, którą posiadamy w celu rozróżniania i skupiania się tylko na tym, co chcemy postrzegać. Możemy postrzegać miliony *rzeczy* jednocześnie, ale wykorzystując naszą uwagę możemy zatrzymać to, co chcemy postrzegać, w centrum naszego umysłu. Dorośli wokół nas, przykuli naszą uwagę i włożyli nam do głowy informacje poprzez powtarzanie. W ten właśnie sposób nauczyliśmy się wszystkiego, co wiemy.

Wykorzystując naszą uwagę, nauczyliśmy się całej rzeczywistości, całego snu. Nauczyliśmy się, jak zachowywać się w społeczeństwie, w co wierzyć, a w co nie, co jest akceptowalne, a co nie jest, co jest dobre, a co złe. Wszystko już na nas czekało – cała ta wiedza, wszystkie zasady i wskazówki, jak postępować w świecie.

Kiedy chodziłeś do szkoły, siedziałeś w ławce i zwracałeś uwagę na to, czego uczył Cię nauczyciel. Kiedy szedłeś do kościoła, zwracałeś uwagę °a to, co mówił do Ciebie ksiądz. Podobnie postępowali Mama i Tata, bracia i siostry - wszyscy próbowali przykuć Twoją uwagę. My również uczymy się przykuwać uwagę innych ludzi. Rozwijamy też w sobie potrzebę, by inni poświęcali nam swoją uwagę, o którą możemy nawet ostro konkurować. -Dzieci konkurują o

uwagę swoich rodziców, nauczycieli, kolegów. *"Popatrz na mnie! Zobacz, co robię! Hej, tutaj jestem!"* Potrzeba bycia zauważonym jest bardzo silna i towarzyszy nam nadal w dorosłym wieku.

Zewnętrzny sen przykuwa naszą uwagę i uczy nas swoich wartości, począwszy od języka, którym się posługujemy. Język stanowi kod służący zrozumieniu i komunikacji pomiędzy ludźmi. Każda litera i każde słowo we wszystkich językach jest rodzajem umowy. Nazywamy tę kartkę stroną w książce; słowo *strona* jest zrozumiałą dla nas umową. Kiedy już zrozumiemy ten kod, nasza uwaga zostaje przykuta, a jedna osoba przekazuje tę energię następnej.

Nie Twoim wyborem było to, że mówisz w swoim ojczystym języku. Nie wybrałeś swej religii bądź wartości moralnych – już na Ciebie czekały, jeszcze zanim się urodziłeś. Nigdy nie mieliśmy możliwości wybrać – w co wierzyć lub w co nie wierzyć. Nigdy nie wybraliśmy nawet najmniejszej z tych okoliczności. Nie wybraliśmy nawet własnego imienia.

Jako dzieci, nie mieliśmy możliwości wyboru naszych wartości, zamiast tego *zgadzaliśmy się* z informacjami zawartymi w śnie planety i przekazywanymi nam przy pomocy innych ludzi. Jedyny sposób na przechowanie informacji, to zgoda na nią. Zewnętrzny sen, może przykuć naszą uwagę, ale jeśli się z nim nie zgadzamy, nie przechowujemy przekazywanej przez niego informacji. W chwili gdy się z nim zgodzimy, będzie to znaczyło, że w niego *wierzymy,* będzie to oznaczało wiarę. Mieć wiarę znaczy wierzyć bezwarunkowo.

Tak właśnie uczymy się jako dzieci. Dzieci wierzą we wszystko, co mówią dorośli. Zgadzamy się z tym, co dorośli mówią, a nasza wiara jest tak silna, że przyjęty system wartości sprawuje kontrolę nad całym snem naszego życia. Nie wybraliśmy tych wartości i może nawet próbowaliśmy się przeciw nim buntować, lecz nie mieliśmy w sobie dość siły, by wygrać tę walkę. W końcu poddajemy się tym wartościom, akceptując je.

Nazywam ten proces *udomowianiem ludzi.* Właśnie poprzez udomowianie, uczymy się jak żyć i jak śnić. W trakcie udomowiania człowieka, informacja zawarta w zewnętrznym śnie jest przekazywana do jego wewnętrznego snu, tworząc cały nasz system wartości. Najpierw dziecko uczy się mówić: Mama, Tata, mleko, butelka. Z każdym kolejnym dniem - w domu, w szkole, w kościele, w telewizji - mówi mu się, jak ma żyć. Jakie zachowanie spotka się z akceptacją. *'Zewnętrzny* sen uczy jak być człowiekiem. Mamy całą koncepcję tego, co znaczy *"być kobietą"* i *"być mężczyzną".* Uczymy się też oceniać: siebie, innych ludzi, naszych sąsiadów.

Proces udomowiania dzieci jest taki sam, jak w przypadku psa, kota czy innego *zwierzęcia.* Aby wytresować psa, karzemy go i dajemy mu nagrody. Tresujemy nasze dzieci, które przecież tak bardzo kochamy, w identyczny sposób, jak każde domowe zwierzę -- stosując system kar i nagród. Mówi się nam *"jesteś*

grzecznym chłopcem" albo *"jesteś grzeczną dziewczynką"* kiedy robimy to, czego chcą Mama i Tata. Kiedy nie robimy, zostajemy *"złym chłopcem"* i *"złą dziewczynką".*

Kiedy postępowaliśmy wbrew zasadom – spotykała nas kara, kiedy postępowaliśmy zgodnie z zasadami - dostawaliśmy nagrodę. Byliśmy karani wiele razy w ciągu dnia i wiele razy w ciągu dnia nagradzani. Wkrótce zaczęliśmy się bać otrzymania kary, a także bać, ze nie dostaniemy nagrody. Nagrodą była uwaga, którą otrzymywaliśmy od naszych rodziców lub innych ludzi, takich jak rodzeństwo, nauczyciele i przyjaciele. Wkrótce rozwinęliśmy w sobie potrzebę zaskarbiania sobie uwagi innych, w celu otrzymania nagrody.

To tak przyjemnie dostać nagrodę, więc bez przerwy robimy to, czego chcą od nas inni. Nosząc w sobie strach przed karą i strach przed brakiem nagrody, zaczynamy udawać, że jesteśmy czymś, czym nie jesteśmy, tylko po to, by zadowolić innych, tylko po to, by być w ich oczach wystarczająco dobrymi. Staramy się zadowolić Mamę i Tatę, nauczycieli w szkole, kościół, i tak zaczynamy grać. Udajemy, ze jesteśmy czymś, czym nie jesteśmy, w obawie przed odrzuceniem. Strach przed byciem odrzuconym przekształca się w strach przed byciem nie dość dobrym. W końcu stajemy *się* kimś, kim nie jesteśmy. Zostajemy kopią wartości Mamusi, wartości Tatusia, wartości społeczeństwa i wartości religii.

W procesie udomowienia, tracimy wszystkie nasze normalne skłonności. Kiedy stajemy się dość duzi, by nasz umysł mógł to pojąć, uczymy się słowa *nie.* Dorośli mówią: *"nie rób tego t nie rób tamtego".* My się buntujemy i mówimy: *"nie!".* Buntujemy się, ponieważ bronimy naszej wolności. Chcemy być sobą, ale jesteśmy bardzo mali, a dorośli są duzi i silni. Po pewnym czasie zaczynamy się bać, ponieważ już wiemy, że za każdym razem gdy zrobimy coś źle, zostaniemy ukarani.

Udomowienie działa z taką mocą, że w pewnym momencie naszego życia nie potrzebujemy już nikogo do udomowiania nas. Nie potrzebujemy ani Mamy ani Taty, ani szkoły czy kościoła. Jesteśmy tak świetnie wytresowani, że zostajemy własnym treserem. Jesteśmy zwierzęciem, które samo się udomowią. Możemy teraz udomowić sami siebie zgodnie z tym samym systemem wartości, jaki otrzymaliśmy, korzystając z tego samego systemu kar i nagród. Karzemy siebie, kiedy nie postępujemy zgodnie z zasadami naszego systemu wartości i nagradzamy, gdy jesteśmy *"grzecznym chłopcem"* bądź *"grzeczną dziewczynką".*

System wartości jest jak Księga Praw, która rządzi naszym umysłem. Bez zastrzeżeń, to co znajduje się w Księdze, jest dla nas prawdą, na niej opieramy wszystkie nasze sądy, nawet jeśli sądy te budzą sprzeciw naszej własnej, wewnętrznej natury. Nawet prawa moralne, takie jak Dziesięć Przykazań, zostają zaprogramowane w naszym umyśle w procesie udomowiania. Jedna za drugą,

wszystkie te umowy wędrują do naszej Księgi Praw i rządzą naszym snem.

Istnieje w naszym umyśle coś, co osądza wszystkich i wszystko, nie wyłączając pogody, psa, kota – absolutnie wszystko. Wewnętrzny Sędzia korzysta z zawartości Księgi Praw, by osądzać wszystko, co robimy i czego nie robimy, wszystko co myślimy i czego nie myślimy, wszystko, co czujemy i czego nie czujemy. Wszystko podlega tyranii tego Sędziego. Za każdym razem, gdy robimy coś wbrew Księdze. Sędzia oznajmia, że jesteśmy winni, należy nas ukarać, powinniśmy się wstydzić. Tak dzieje się wiele razy w ciągu dnia, *dzień* za dniem, *przez* wszystkie dni naszego życia.

Istnieje pewna część nas samych, która odbiera te sądy, a część ta nazywa się Ofiarą. Ofiara dźwiga winę i wstyd. To ta część nas samych, która mówi: *“O ja biedny, nie jestem dość dobry, nie jestem dość inteligentny, nie jestem dość atrakcyjny, nie jestem wart miłości, jaki jestem biedny".* Wielki Sędzia zgadza się w pełni i mówi: *“właśnie, nie jesteś' dość dobry".* A wszystko to dzieje się w oparciu o system wartości, którego sami nigdy nie wybraliśmy. Przekonania te są tak silne, ze nawet po latach, kiedy stykamy się z nowymi pojęciami i próbujemy podejmować własne decyzje, odkrywamy, że wpojony nam system wartości nadal kontroluje nasze życie.

Cokolwiek zrobisz wbrew Księdze Praw, doznasz dziwnego uczucia w swej duszy, uczucia, które nazywa się strach. Łamanie zasad określonych w Księdze Praw, otwiera Twoje emocjonalne rany, na co reagujesz wytworzeniem emocjonalnej trucizny. Ponieważ wszystko, co jest zawarte w Księdze Praw musi być prawdą, zatem cokolwiek podważa Twoją wiarę w jej zasady sprawi też, że poczujesz się niepewnie. Nawet jeśli Księga Praw się myli, sprawia, że czujesz się *bezpiecznie.*

Dlatego też potrzebujemy wielkiej odwagi, by zakwestionować nasze własne wartości, ponieważ nawet jeśli zdajemy sobie sprawę z tego, że sami ich nie wybraliśmy, to prawdą jest, że przystaliśmy na nie wszystkie. Nasza zgoda jest tak głęboka, że nawet jeśli rozumiemy, że to, co te wartości zakładają nie jest prawdą, czujemy jednak winę i wstyd, gdy postępujemy wbrew tym wartościom.

Podobnie jak rząd ma swój dziennik ustaw, który rządzi snem społeczeństwa, nasz system wartości zawarty jest w Księdze Praw, która rządzi naszym prywatnym snem. Wszystkie te prawa istnieją w naszym umyśle, wierzymy w me a Sędzia w nas, ocenia wszystko zgodnie z nimi. Sędzia orzeka, a Ofiara cierpi z powodu winy i wstydu. Ale kto mówi, ze ten sen jest sprawiedliwy? Prawdziwa sprawiedliwość, oznacza odpokutowanie tylko raz za każdy błąd.

Prawdziwa *niesprawiedliwość to* pokutowanie więcej niż raz za każdy błąd.

Ile razy płacimy za jeden błąd? Odpowiedź brzmi: tysiące razy. Człowiek to jedyne zwierzy na ziemi, które płaci tysiąc razy za ten sam błąd. Reszta stworzeń, płaci za każdy popełniony błąd tylko raz. Ale nie my. My mamy

świetną pamięć. Popełniamy błąd, osądzamy siebie, orzekamy, że jesteśmy winni, i wymierzamy sobie karę. Jeżeli istnieje sprawiedliwość – tyle wystarczy, nie musimy powtarzać tego znowu. Lecz za każdym razem, gdy przypominamy sobie o popełnionym błędzie, ponownie się osądzamy, znowu jesteśmy winni, jeszcze raz się karzemy, i jeszcze raz, i jeszcze raz. Jeśli mamy żonę lub męża, oni także przypominają nam o naszym błędzie, więc możemy osądzić się ponownie, znowu się ukarać, znowu orzec, że jesteśmy winni. Czy to sprawiedliwe?

Ile razy nasz współmałżonek, nasze dzieci czy nasi rodzice płacą za naszą sprawą, za ten sam błąd? Za każdym razem, gdy przypominamy sobie ich błąd, obwiniamy ich ponownie i wysyłamy im całą emocjonalną truciznę, która powstaje w nas z poczucia niesprawiedliwości i sprawiamy, że oni znowu płacą za ten sam błąd. Czy to sprawiedliwość? Sędzia tkwiący w naszym umyśle myli się, ponieważ system wartości, Księga Praw się myli. Cały sen jest oparty na fałszywym prawie. Dziewięćdziesiąt pięć procent wartości, które przechowujemy w umyśle to wierutne kłamstwa, a my cierpimy, ponieważ wierzymy w nie wszystkie.

W śnie planety to normalne, że ludzie cierpią, żyją w strachu i stwarzają emocjonalne dramaty. Zewnętrzny sen nie jest błogim snem jest snem o przemocy, o strachu, o wojnie, o niesprawiedliwości. Prywatne sny poszczególnych ludzi będą się różnić, lecz globalnie przypomina to koszmar. Przyglądając się ludzkiemu społeczeństwu, ujrzymy miejsce tak trudne do życia, ponieważ jest to miejsce rządzone przez strach. Na całym świecie widzimy ludzkie cierpienie, gniew, zemstę, uzależnienia, przemoc na ulicach i ogromną niesprawiedliwość. W różnych krajach całego świata może to być obecne na rozmaite sposoby, jednak to właśnie strach sprawuje kontrolę nad zewnętrznym snem.

Jeśli porównamy sen ludzkiego społeczeństwa, z opisem piekła przedstawianego przez religie na całym świecie, odkryjemy, że te wizje są identyczne. Religie głoszą, że piekło jest miejscem kary, strachu, bólu i cierpienia, miejscem, gdzie spala nas ogień. Ogień wzniecają emocje biorące się ze strachu. Kiedy doświadczamy uczuć gniewu, zazdrości, zawiści bądź nienawiści czujemy jak w środku trawi nas ogień. Żyjemy w piekielnym śnie.

Jeśli przyjmiemy, że piekło jest stanem umysłu, jest ono wszędzie wokoło. Inni mogą nas ostrzegać, że jeśli nie zrobimy tego, co według nich powinniśmy, pójdziemy do piekła. Zła wiadomość! Już jesteśmy w piekle, wraz z tymi, którzy nas przed nim ostrzegają. Żaden człowiek nie może skazywać drugiego na piekło, ponieważ już w nim jesteśmy. Inni mogą nam zgotować jeszcze większe piekło, to prawda. Jednak tylko wtedy, gdy na to pozwolimy.

Każdy człowiek ma swój własny, prywatny sen, który podobnie jak sen społeczeństwa, jest często rządzony przez strach. Uczymy się śnić piekło w

naszym własnym życiu, w naszym prywatnym śnie. Oczywiście ten sam strach, manifestuje się na różne sposoby w każdym człowieku, ale wszyscy doświadczamy złości, zazdrości, nienawiści, zawiści i innych negatywnych uczuć. Nasz osobisty sen, także może przerodzić się w nieustający koszmar, w którym cierpimy i żyjemy w strachu. Ale nie musimy śnić koszmaru. Można cieszyć się błogim snem.

Cała ludzkość poszukuje prawdy, sprawiedliwości i piękna. Od zawsze szukamy prawdy, ponieważ wierzymy tylko w kłamstwa, które przechowujemy w umyśle. Poszukujemy sprawiedliwości, ponieważ w przyjętym przez nas systemie wartości jej nie ma. Poszukujemy piękna, ponieważ bez względu na to, jak piękna jest dana osoba, my nie wierzymy w jej piękno. Szukamy i nie ustajemy w poszukiwaniach, podczas gdy wszystko jest już wewnątrz nas. Nie ma żadnej prawdy, którą moglibyśmy *znaleźć.* Za każdym razem, gdy rozglądamy się wokół, wszystko co widzimy jest prawdą, jednak przechowując w umyśle wartości i zasady, które przyjęliśmy, nasze oczy tej prawdy nie widzą.

Nie widzimy prawdy, bo jesteśmy ślepi. To, co nas oślepia, to wszystkie fałszywe wartości w naszej głowie. Mamy potrzebę posiadania racji i udowodnienia innym, że się mylą. Mamy wiarę w nasze przekonania, a one wystawiają nas na cierpienie. To tak, jakbyśmy żyli w najgęstszej mgle, która nie pozwala nam widzieć dalej niż czubek naszego nosa. Żyjemy we mgle, która nawet nie jest rzeczywista. Ta mgła jest snem, Twoim prywatnym snem o życiu – tym, w co wierzysz, wszystkimi przekonaniami, które masz na temat tego czym jesteś, wszystkimi umownymi zasadami, na których oparłeś stosunki z innymi, z samym sobą, a nawet z Bogiem.

Cały twój umysł jest mgłą, którą Toltekowie nazywali *mitote* (wymawiane MI-TOE-TAJ). Twój umysł jest snem, w którym tysiące ludzi mówią jednocześnie i nikt nikogo me rozumie. Wielkie *mitote* – to stan ludzkiego umysłu. Właśnie poprzez: wielkie *mitote* nie możesz zobaczyć czym naprawdę jesteś. W Indiach, *mitote* nazywają *maya,* co oznacza iluzję. Jest to nasz sposób postrzegania samych siebie. Wszystkie Twoje przekonania dotyczące tego, czym jesteś i czym jest świat, wszystkie poglądy i całe zaprogramowanie, które nosisz w głowie, wszystko to *mitote.* Nie możemy zobaczyć kim naprawdę jesteśmy. Nie możemy zobaczyć, że nie jesteśmy wolni.

To dlatego ludzie stawiają opór życiu. Bycie żywym, budzi największy ludzki strach. Śmierć nie wzbudza naszego największego strachu -nasza największa obawa to podjęcie ryzyka bycia żywym – ryzyka bycia żywym i wyrażania, czym naprawdę jesteśmy. Po prostu bycie sobą, budzi największy ludzki strach. Nauczyliśmy się żyć tak, aby spełniać wymagania innych ludzi. Nauczyliśmy się żyć według ich poglądów, z powodu strachu przed brakiem akceptacji i bycia nie dość dobrym dla kogoś innego.

W procesie udomowiania tworzymy obraz tego, czym jest doskonałość po to, by

starać się być wystarczająco dobrymi. Tworzymy obraz tego, jacy powinniśmy być aby zyskać akceptację wszystkich. Najbardziej staramy się zadowolić tych, którzy nas kochają, jak Mama i Tata, starsi bracia i siostry, księża i nauczyciel. Staramy się być wystarczająco dobrymi w ich oczach, tworzymy obraz doskonałości, do którego jednak nie pasujemy. Tworzymy obraz, który nie jest prawdziwy. Nigdy nie będziemy doskonali podchodząc do tego w ten sposób. Nigdy!

Nie będąc idealnymi, odrzucamy siebie. A stopień odrzucenia zależy od tego, jak skutecznie dorosłym udało się złamać siłę naszego charakteru. Po udomowieniu, nie chodzi już o bycie dość dobrym dla kogoś drugiego. Nie jesteśmy dość dobrzy dla siebie samych, ponieważ nie przystajemy do naszego własnego obrazu doskonałości. Nie możemy sobie wybaczyć, że nie jesteśmy tym, czym chcielibyśmy być, czy raczej czym *wierzymy,* że powinniśmy być. Nie możemy sobie wybaczyć, że nie jesteśmy doskonali.

Wiemy, że nie jesteśmy tym, czym wierzymy, że powinniśmy być, więc czujemy się fałszywi, sfrustrowani i nieuczciwi. Staramy się ukryć siebie, więc udajemy, ze jesteśmy tym, czym nie jesteśmy. W końcu czujemy się nieautentyczni i zakładamy społeczne maski, aby inni tego nie zauważyli. Tak strasznie się boimy, ze ktoś zauważy, że nie jesteśmy tym, czym udajemy, że jesteśmy. Osądzamy innych również na podstawie naszego obrazu doskonałości, więc naturalnie nie spełniają oni naszych oczekiwań.

Poniżamy się, byle tylko zadowolić innych ludzi. Niszczymy nawet ciało, by zyskać akceptację innych. Widzimy nastolatków, biorących narkotyki by uniknąć odrzucenia przez kolegów. Nie są świadomi, że problem tkwi w tym, że nie akceptują samych siebie. Odrzucają samych siebie, bo nie są tym, czym udają, że są. Chcą być kimś, kogo sobie wyobrazili, ale nie są, więc obarczają się za to winą i wstydem. Ludzie karzą siebie w nieskończoność za to, ze nie są tym, czym wierzą, że powinni być. Zaczynają krzywdzić samych siebie i wykorzystują do tego również innych ludzi.

Nikt jednak nie krzywdzi nas tak, jak my sami krzywdzimy siebie, a zmuszają nas do tego Sędzia, Ofiara i system wartości. To prawda, że znajdziemy ludzi, którzy powiedzą, że ich mąż, żona, matka czy ojciec skrzywdzili ich, ale my sarni znęcamy się nad sobą znacznie bardziej. Sposób w jaki my siebie osądzamy, to najgorszy osąd jaki kiedykolwiek istniał. Jeśli popełnimy błąd na oczach innych, będziemy się starali mu zaprzeczyć i zatuszować go. Jednak gdy tylko znajdziemy się sam na sam ze sobą, Sędzia staje się wyjątkowo srogi, wina niewybaczalna, a my uważamy, że jesteśmy głupi albo źli, albo nic nie warci.

W całym Twoim życiu nikt nigdy nie skrzywdził Cię bardziej niż Ty siebie. Przy czym tyle krzywdy, ile zniesiesz od siebie tyle samo jesteś w stanie znieść od innych. Jeżeli ktoś, krzywdzi Cię odrobinę bardziej niż Ty sam krzywdzisz siebie, prawdopodobnie odejdziesz od tej osoby. Lecz jeśli ktoś krzywdzi Cię odrobinę

mniej niż Ty sam, zapewne pozostaniesz w tym związku i będziesz tolerował takie traktowanie w nieskończoność.

Jeśli krzywdzisz siebie naprawdę okrutnie, będziesz tolerował nawet kogoś, kto Cię bije, upokarza i traktuje jak szmatę. Dlaczego? Ponieważ w swoim systemie wartości mówisz sobie – "Zasługuję na to. Ta osoba oddaje mi przysługę, że ze mną jest. Nie jestem wart miłości i szacunku. Nie jestem dość dobry".

Mamy potrzebę bycia akceptowanymi i kochanymi przez innych, ale nie potrafimy akceptować i kochać samych siebie. Im bardziej będziemy siebie kochać, tym mniej będziemy siebie krzywdzić. Krzywdzenie siebie bierze się z samo odrzucenia, a odrzucanie siebie, bierze się z posiadania obrazu tego, co znaczy być doskonałym i ciągłej niemożności sprostania temu ideałowi. Nasz obraz doskonałości jest przyczyną odrzucania samych siebie – to dlatego nie akceptujemy siebie takimi, jakimi jesteśmy i nie akceptujemy innych takimi, jakimi są.

ZAPOWIEDZ NOWEGO SNU

Istnieją tysiące umów, które zawarłeś z samym sobą, innymi ludźmi, snem Twojego życia, z Bogiem, społeczeństwem, Twoimi rodzicami, współmałżonkiem, dziećmi. Jednak najważniejsze umowy to te, które zawarłeś z samym sobą. W tych umowach wyjaśniłeś sobie kim jesteś, co czujesz, w co wierzysz i jak postępować. Efektem jest to, co nazywa się Twoją osobowością. W tych umowach mówisz sobie - *"Tym właśnie jestem. W to wierzę. Mogę robić te rzeczy, a tych rzeczy nie mogę robić. To jest rzeczywistość, a to fantazja. To jest możliwe, a to niemożliwe".*

Pojedyncza umowa nie jest dużym problemem, jednak zawieramy wiele umów, które powodują nasze cierpienie i sprawiają, że ponosimy w życiu porażki. Jeśli chcesz, by Twoje życie było radosne i spełnione, musisz znaleźć odwagę, aby złamać umowy, które opierają się na strachu i pozbawiają Cię siły charakteru. Umowy wynikające ze strachu, wymagają od nas zużycia mnóstwa energii, jednak umowy powstające z miłości, pomagają nam energię zachować, a nawet uzyskać dodatkową.

Każdy z nas rodzi się z pewnym zasobem sił, które regenerujemy każdego dnia podczas odpoczynku. Niestety, wszystkie nasze siły kierujemy w pierwszej kolejności na zawarcie wszystkich tych umów, a następnie na ich przestrzeganie. Trwonimy nasze siły na ich zrealizowanie i w efekcie czujemy się bezsilni. Mamy zaledwie tyle sił, aby przetrwać kolejny *dzień,* ponieważ większość mocy jest wydatkowana na przestrzeganie umów, które chwytają nas w pułapkę snu planety. Jak możemy zmienić cały sen naszego życia, jeśli nie mamy dość siły, by zmienić choćby pojedynczą umowę?

Jeżeli potrafimy zaobserwować, że umowy, które zawarliśmy rządzą naszym życiem, a my nie lubimy snu naszego życia, to musimy zmienić umowy. Kiedy

jesteśmy wreszcie gotowi by je zmienić, opisane dalej cztery skuteczne umowy, pomogą nam przełamać te, które powstały ze strachu i umniejszają naszą energię.

Za każdym razem, gdy uda Ci się złamać jakąś umowę, cała siła, którą włożyłeś w jej stworzenie, wróci do Ciebie. Jeśli zastosujesz te cztery umowy, przyniosą Ci one dość osobistej siły, by zmienić cały system Twoich starych umów.

Potrzebujesz bardzo silnej woli, by zastosować Cztery Umowy – lecz jeśli potrafisz zacząć żyć według nich, w Twoim życiu dokona się zdumiewająca przemiana. Zobaczysz, jak koszmar piekła znika sprzed Twoich oczu. Zamiast żyć w piekielnym śnie, będziesz tworzył nowy – Twój prywatny, niebiański sen.

Pierwsza Umowa
Bądź Nieskazitelny W Słowach

pierwsza umowa jest tą najważniejszą, a zarazem najtrudniejszą do przestrzegania. To niezwykle ważne, że stosując się do niej, będziesz w stanie przenieść się na poziom istnienia, który nazywam niebem na ziemi.

Pierwsza umowa mówi: *bądź nieskazitelny* w słowach. Brzmi ona bardzo prosto, ale ma potężne oddziaływanie.

Dlaczego właśnie Twoje słowa? Twoje słowa są mocą, którą musisz stworzyć. Twoje słowa są darem, który pochodzi wprost od Boga. Biblia w Ewangelii według św. Jana, opisując stworzenie wszechświata, mówi w ten sposób: *"na początku było Słowo, a Słowo było u Boga, i Bogiem było Słowo".* Poprzez słowo, wyrażasz swą siłę twórczą. To właśnie poprzez słowo wszystko przekazujesz. Bez względu na to, jakim mówisz językiem, Twoja wola manifestuje się poprzez słowo. To co śnisz, to co czujesz i to, czym naprawdę jesteś; wszystko objawi się poprzez słowo.

Słowo to nie tylko dźwięk czy zapisany symbol. Słowo jest siłą. Siłą, którą musisz wyrazić i zakomunikować, przemyśleć, i poprzez nią powodować wydarzenia w Twoim życiu. Potrafisz mówić. Jakie inne zwierzę na tej planecie potrafi mówić? Słowo jest najpotężniejszym narzędziem jakim dysponujesz jako człowiek; jest narzędziem magii. Ale podobnie jak obosieczny miecz - Twoje słowo może stworzyć najpiękniejszy sen lub zniszczyć wszystko wokół Ciebie. Jedno z jego ostrzy, to niewłaściwe użycie słowa, które z życia czyni piekło. Drugie, to nieskazitelność słowa, tworząca piękno, miłość i raj na ziemi. W zależności od tego jak jest użyte, słowo może Cię wyzwolić lub zniewolić bardziej niż Ci się zdaje. Cała magia, którą rozporządzasz opiera się na słowie. Twoje słowo jest dobrą magią, a niewłaściwe jego użycie to zła magia.

Słowo ma taką potęgę, że zaledwie jedno może zmienić życie lub zniszczyć życie wielu milionów ludzi. Kilkadziesiąt lat temu, w Niemczech jeden człowiek, używając słowa, manipulował całym krajem inteligentnych ludzi. Doprowadził ich do wojny światowej, wykorzystując tylko moc swego słowa. Przekonał innych do popełniania najstraszniejszych zbrodni. Słowem wzbudził strach ludzi i niczym wielki wybuch, na całym świecie zapanowała wojna i zabijanie. Na całym świecie ludzie niszczyli innych ludzi, ponieważ bali się siebie nawzajem. Słowo Hitlera, oparte na przekonaniach i umowach wyzwalających strach nie zostanie zapomniane na wieki.

Ludzki umysł jest jak urodzajna gleba, na której nieustannie zasiewane są ziarna. *"Ziarna* to opinie, poglądy i pojęcia. Wkładasz ziarenko do ziemi – myśl, a ona rośnie. Słowo jest jak ziarno, a ludzki umysł to wyjątkowo *żyzny* grunt!

Problem polega tylko na tym, że zbyt często przyjmują się na nim ziarna strachu. Każdy ludzki umysł jest urodzajny, jednak rosną na nim tylko te ziarna, na które jest przygotowany. Ważne jest więc, aby zaobserwować jakie ziarno łatwo przyjmuje się w naszym umyśle i przygotować go pod zasiew ziaren miłości.

Weźmy przykład Hitlera. Posiał ziarna strachu, a one urosły wysoko, skutecznie dokonując masowej zagłady. Patrząc na budzącą respekt moc słowa, musimy zrozumieć jaka moc wychodzi z naszych ust. Pojedynczy lęk czy wątpliwość, zasiane w naszym umyśle mogą spowodować ciąg dramatycznych zdarzeń. Jedno słowo jest jak zaklęcie, a ludzie używają słów jak źli czarnoksiężnicy, bezmyślnie rzucając na siebie czary.

Każdy człowiek jest czarnoksiężnikiem. Jednym naszym słowem możemy rzucić na kogoś czar bądź zdjąć z niego urok. Nieustannie rzucamy czary, wyrażając nasze opinie. Na przykład: widzę przyjaciela i wyrażam opinię, która akurat przyszła mi do głowy. Mówię: *“O rany! Twoja twarz ma kolor jak u ludzi, którzy dostaną raka".* Jeśli przyjaciel słucha tych słów i jeśli się z nimi zgadza, dostanie raka za niecały rok. Oto potęga słowa.

Podczas procesu naszego udomowiania, nasi rodzice i rodzeństwo wyrażali swoje opinie na nasz temat bez chwili zastanowienia. My wierzyliśmy w ich opinie i żyliśmy w strachu z ich powodu, dręcząc się, że nie jesteśmy na przykład dobrzy w pływaniu, sporcie czy pisaniu. Ktoś wygłasza opinię, mówiąc: *“Patrz, ale ta dziewczyna jest brzydka!".* Dziewczyna słucha, wierzy, że jest brzydka, i dorasta w przekonaniu, że jest brzydka. Nie ma znaczenia jak jest piękna, dopóki przystaje na taką umowę, będzie wierzyła, że jest brzydka. To czar pod wpływem którego się znajduje.

Poprzez przykucie naszej uwagi, słowo może wniknąć do naszego umysłu i zmienić nasze przekonania na lepsze bądź na gorsze. Kolejny przykład. Możesz wierzyć, że jesteś głupi i wierzysz w to od zawsze, odkąd tylko możesz pamiętać. Taka umowa z samym sobą może być bardzo pokrętna, sprawić, że robisz wiele *rzeczy* tylko po to, by dowieść, że jesteś głupi. Możesz coś zrobić i w duchu pomyśleć: *“chciałbym być mądry, ale jestem głupi, bo inaczej bym tego me zrobił".* Umysł porusza się w setkach różnych kierunków i możemy spędzić całe dnie będąc przykutym do tej jednej myśli o naszej własnej głupocie.

Aż pewnego dnia ktoś przykuwa Twoją uwagę i używając słowa, daje ci do zrozumienia, że nie jesteś głupi. Wierzysz w to co mówi ta osoba i zawierasz ze sobą nową umowę. W efekcie już nie czujesz się i nie postępujesz głupio. Czar pryska za sprawą potęgi słowa. W odwrotnej sytuacji, jeśli wierzysz, ze jesteś głupi, a ktoś przykuwa Twoją uwagę i mówi: *“jesteś naprawdę najgłupszą osobą jaką w życiu spotkałem",* jeszcze mocniej utwierdzisz się w tym przekonaniu.

Przyjrzyjmy się teraz znaczeniu słowa *bezgrzeszność*,* czyli inaczej *“bez grzechu".* Religie mówią o grzechu i grzesznikach, lecz spróbujmy zrozumieć, co

w rzeczywistości znaczy - *grzeszyć.* Grzech to wszystko cokolwiek robisz wbrew sobie. Wszystko w co wierzysz, co czujesz lub mówisz, jeśli jest wbrew Tobie, jest grzechem. Występujesz przeciwko sobie, gdy siebie za cokolwiek osądzasz bądź obwiniasz. Bycie bez grzechu to dokładnie odwrotna sytuacja. Bycie bez grzechu znaczy – nie występować przeciwko sobie. Będąc bezgrzesznym, bierzesz odpowiedzialność za swoje czyny, lecz nie osądzasz się ani nie obwiniasz.

* W oryginale, treść Pierwszej Umowy brzmi dosłownie “Bądź bezgrzeszny w swoich słowach" - "Be impeccable wich your word" przyp. tłum.

W takim ujęciu, całe pojęcie grzechu ulega zmianie – nie postrzegamy go w kategoriach moralnych czy religijnych lecz zdroworozsądkowych. Grzech zaczyna się w momencie odrzucenia samego siebie. Odrzucenie naszej prawdziwej natury to największy grzech, jaki popełniamy. W kategoriach religijnych odrzucenie siebie jest grzechem śmiertelnym, prowadzącym do śmierci. Bezgrzeszność – przeciwnie – prowadzi do życia.

Bądź bezgrzeszny w słowach – nie używaj ich przeciwko sobie. Jeśli spotykając Cię na ulicy nazwę Cię głupcem, może się wydać, że używam słów przeciw Tobie. W rzeczywistości jednak, użyję ich przeciwko sobie, ponieważ znienawidzisz mnie za to, a Twoja nienawiść nie wyjdzie mi na dobre. Zatem jeśli rozzłoszczę się i poprzez moje słowa zatruję Cię swą emocjonalną trucizną, w istocie użyję słów przeciw samemu sobie.

Jeśli kocham siebie, będę wyrażał tę miłość w relacjach z Tobą, moje słowa będą zatem bez skazy, ponieważ takie moje działanie spowoduje u Ciebie podobną reakcję. Jeśli będę Ciebie kochał, wtedy Ty będziesz kochał mnie. Jeśli będę Cię obrażał, Ty będziesz obrażał mnie. Jeśli będę wyrażał Ci swą wdzięczność, Ty będziesz wyrażał swoją. Jeśli ja będę wobec Ciebie samolubny, Ty będziesz samolubny wobec mnie. Jeśli mymi słowami rzucę na Ciebie czar, Ty także rzucisz czar na mnie.

Bycie nieskazitelnym w słowach, jest właściwym wykorzystaniem Twojej energii, to znaczy ukierunkowaniem jej na prawdę i miłość siebie samego. Jeśli z takim właśnie zamiarem zawrzesz ze sobą umowę – być nieskazitelnym w tym, co mówisz, prawda objawi się poprzez Ciebie samego i całkowicie usunie emocjonalną truciznę, którą w sobie nosisz. Jednak zawarcie tej umowy jest trudne, ponieważ nauczyliśmy się postępować dokładnie odwrotnie. Nauczyliśmy się nawykowo kłamać w naszych relacjach z innymi, a co istotniejsze – kłamać sobie. Nasze słowa nie są bez skazy.

Z wypaczenia mocy słowa powstaje piekło. Używamy słowa, by przeklinać, obwiniać, oskarżać, niszczyć. Oczywiście, używamy go również w dobrym celu, ale niezbyt często. Najczęściej używamy słowa, by roznosić naszą wewnętrzną truciznę – by wyrażać złość, zazdrość i nienawiść. Słowo to czysta magia –

najpotężniejszy dar, jaki posiadamy jako ludzie – a używamy go przeciwko sobie. Planujemy zemstę. Za pomocą słowa tworzymy chaos. Używamy go dla wywołania nienawiści pomiędzy rasami, ludźmi, rodzinami i narodami. Bardzo często wypaczamy słowo, przez co tworzymy i podtrzymujemy piekielny sen. Poprzez wypaczanie słowa niszczymy jeden drugiego i utrzymujemy się nawzajem w strachu i niepewności. Ponieważ słowo jest magią, którą posiadają ludzie a wypaczenie słowa – złą magią, bez przerwy stosujemy złą magię, nie wiedząc nawet o tym, że słowo ma magiczną moc.

Na przykład, była kiedyś pewna kobieta -inteligentna i o dobrym sercu. Miała córkę, którą uwielbiała i bardzo kochała. Pewnego wieczoru wróciła do domu po ciężkim dniu w pracy - zmęczona, z napiętymi nerwami i bólem głowy. Ponad wszystko pragnęła spokoju i odpoczynku, lecz jej córka śpiewała i skakała radośnie. Córka nie miała pojęcia, jak czuje się matka – przebywała w swoim własnym świecie, swoim własnym śnie. Czuła się bardzo szczęśliwa, więc skakała i śpiewała coraz głośniej, dając wyraz swej radości i miłości. Śpiewała tak głośno, ze matkę jeszcze bardziej rozbolała głowa i w pewnej chwili straciła nad sobą kontrolę. Wściekła, spojrzała na swoją śliczną, małą córeczkę i wykrzyczała - “Zamknij się! Masz okropny glos. Czy możesz się po prostu zamknąć?!"

Naprawdę chodziło o to, że akurat w tamtej chwili matka nie była w stanie tolerować hałasu, a nie, ze głos dziewczynki był brzydki. Jednak dziewczynka uwierzyła w słowa matki i w tamtej chwili zawarła ze sobą umowę. Po tym wydarzeniu więcej już nie śpiewała, ponieważ wierzyła, że jej głos był okropny i drażniłby każdego, kto by go usłyszał. W szkole stała się nieśmiała, a jeśli proszono ją, by zaśpiewała, odmawiała. Nawet rozmawianie z innymi stało się dla niej trudne. Wszystko w tej małej dziewczynce uległo zmianie z powodu nowej umowy – wierzyła, ze musi tłumić swoje emocje, by być akceptowaną i kochaną.

Za każdym razem, gdy słyszymy jakąś opinię i wierzymy w nią, zawieramy jednocześnie umowę, która staje się częścią naszego systemu wartości. Mała dziewczynka dorosła, i chociaż miała piękny głos, nigdy już nie zaśpiewała. Cały ten kompleks rozwinął się w niej z powodu jednego czaru. Czar rzuciła na nią osoba, która najbardziej ją kochała - jej własna matka. Matka nie zauważyła, co sprawiła swoim słowem. Nie zauważyła, ze użyła złych czarów i rzuciła urok na córkę. Nie znała mocy swoich słów i dlatego nie można jej za to winić. Zrobiła to, co jej własna matka, ojciec i inni robili często wobec niej. Źle używali słowa. Jak często postępujemy tak wobec naszych dzieci? Wygłaszamy tego rodzaju opinie na ich temat, a nasze dzieci noszą piętno złych czarów przez długie lata. Ludzie, którzy nas kochają rzucają na nas złe czary, ale nie wiedzą, co czynią. Dlatego musimy im wybaczyć – bo nie wiedzą, co czynią.

Kolejny przykład. Budzisz się rano bardzo szczęśliwa. Czujesz się cudownie i

spędzasz dwie godziny przed lustrem, robiąc się na bóstwo. Cóż, kiedy jedna z Twoich najlepszych przyjaciółek mówi: “Co Ci się stało? Wyglądasz okropnie. Spójrz tylko – w tej sukience wyglądasz śmiesznie". Tak niewiele, a wystarczy by ściągnąć Cię na sam dół piekła. Być może przyjaciółka powiedziała tak, bo chciała Cię zranić. I zraniła. Wyraziła swe zdanie z całą mocą swego słowa. Jeśli zgodzisz się z jej opinią, zawrzesz ze sobą umowę i włożysz w tę opinię całą swoją moc. Odtąd będzie ona działać jak złe czary.

Trudno jest zdjąć takie rodzaje czarów. Jedyny sposób by zdjąć czar, to zawrzeć nową umowę - opartą na prawdzie. Prawda to najważniejszy element bycia nieskazitelnym w słowach. Na jednym ostrzu miecza są kłamstwa wywołujące złe czary, a na drugim ostrzu jest prawda, która ma moc zdejmowania złych czarów. Tylko prawda nas wyzwoli.

Przyglądając się codziennym międzyludzkim relacjom, pomyślmy jak wiele razy rzucamy czary naszymi słowami. Z czasem relacje te przekształcają się w najgorszą formę złych czarów, którą nazywamy *plotką.*

Plotka, to najgorsza forma złych czarów, ponieważ jest trucizną w czystej postaci. Nauczyliśmy się plotkować z przyzwyczajenia. Kiedy byliśmy dziećmi, słyszeliśmy jak dorośli wokół nas nieustannie plotkują, otwarcie wygłaszając swoje opinie na temat innych ludzi. Mieli swoje zdanie nawet na temat tych, których nie znali. Wraz ze swymi opiniami sączyli w nasze uszy emocjonalną truciznę, a my nauczyliśmy się takiej postawy jako zwykłego sposobu porozumiewania się.

Plotkowanie stało się podstawową formą po-porozumiewania się w społeczeństwie. Stało się sposobem zbliżania się do siebie, ponieważ czujemy się lepiej widząc, że ktoś inny ma się tak kiepsko, jak i my. Stare powiedzenie mówi: “nieszczęście lubi towarzystwo" a ludzie, którzy cierpią w piekle nie chcą cierpieć samotnie. Strach i cierpienie są ważną częścią snu planety, bo właśnie poprzez nie, sen planety może sprowadzać nas na dno.

Przyjmując, że ludzki umysł to komputer, plotkę można przyrównać do wirusa komputerowego. Wirus komputerowy to część języka komputerowego napisanego w tym samym języku co wszystkie pozostałe kody ale z zamiarem zaszkodzenia. Taki kod zostaje wprowadzony do programu Twojego komputera wtedy, gdy najmniej się tego spodziewasz i zwykle bez Twojej wiedzy. Po wprowadzeniu kodu, komputer nie działa całkiem sprawnie lub nie działa wcale, ponieważ kody mieszają się z tyloma sprzecznymi komunikatami, że przestaje to przynosić dobre efekty.

Plotka działa dokładnie na tej samej zasadzie. Na przykład, rozpoczynasz nowe zajęcia z nowym nauczycielem, na które od dawna się cieszyłeś. Pierwszego dnia zajęć wpadasz na kogoś, kto już je skończył a on mówi: *“O rany, ten wykładowca jest takim nadętym bufonem! Nie wie o czym mówi, a do tego jest*

zboczeńcem, więc uważaj!"

Takie słowa oraz emocjonalny kod przekazywany przez tę osobę, natychmiast odciskają się w Twoim umyśle, choć to czego nie jesteś świadom, to motywacja tej osoby, aby Cię o wszystkim poinformować. Osoba ta mogła być zła z powodu oblania egzaminu lub po prostu snuć przypuszczenia wynikające ze strachu czy uprzedzeń, lecz ponieważ nauczyłeś się chłonąć informacje tak jak dziecko, część Ciebie wierzy w plotkę, po czym udajesz się na zajęcia.

Nauczyciel zaczyna mówić, a Ty czujesz jak podnosi się w Tobie poziom trucizny i nie zdajesz sobie sprawy, że patrzysz na nauczyciela oczami osoby, która przekazała Ci plotkę. Potem opowiadasz całą historię innym studentom z zajęć, a oni zaczynają patrzeć na nauczyciela w ten sam sposób - jak na palanta i zboczeńca. Nie cierpisz tych zajęć i wkrótce rezygnujesz z nich. Obwiniasz nauczyciela, choć należałoby winić plotkę.

Jeden wirus komputerowy może wywołać cały ten zamęt. Jedno wprowadzenie w błąd może pogrzebać komunikację pomiędzy ludźmi, zarażając każdego, kogo napotka i czyniąc go źródłem zarażenia dla innych. Wyobraź sobie, ze za każdym razem, gdy inni przekazują Ci plotki, umieszczają w Twym umyśle wirus komputerowy, powodujący, że za każdym razem myślisz mniej jasno. Następnie wyobraź sobie, że w celu pozbycia się własnego zdezorientowania i częściowego pozbycia się trucizny, plotkujesz i przekazujesz wirusy innej osobie.

Wreszcie wyobraź sobie, że według takiego schematu odbywa się nieskończony obieg informacji pomiędzy wszystkimi ludźmi na ziemi. W efekcie, otrzymujemy świat pełen ludzi, którzy potrafią zrozumieć informacje przebiegające tylko po łączach przytkanych przez toksycznego i zaraźliwego wirusa. Dla przypomnienia, ten toksyczny wirus jest tym, co Toltekowie nazywają *mitote* – chaosem tysięcy różnych głosów, które jednocześnie odzywają się w głowie.

Jeszcze gorsi są źli czarnoksiężnicy lub *“hakerzy komputerowi",* którzy celowo rozsiewają wirusa. Przypomnij sobie, kiedy Ty sam lub ktoś znajomy był zły na kogoś i pragnął zemsty. Aby się zemścić, powiedziałeś coś tej osobie lub o niej, z zamiarem wsączenia trucizny i zepsucia jej samopoczucia. Jako dzieci robiliśmy to całkiem bezwiednie, ale dorastając stajemy się coraz bardziej wyrachowani w naszych zabiegach o stłamszenie innych ludzi. Potem okłamujemy samych siebie, mówiąc, że dana osoba została sprawiedliwie ukarana za swój zły czyn.

Kiedy postrzegamy świat przez pryzmat komputerowego wirusa, łatwo usprawiedliwimy najokrutniejsze zachowania. To czego nie zauważamy, to, że złe użycie słów ściąga nas na niższe poziomy piekła.

Przez lata czerpaliśmy plotki i zaklęcia, ze słów innych ludzi, ale także ze sposobu, w jaki posługiwaliśmy się słowem w stosunku do siebie samych. Mówimy do siebie bezustannie a przez większość czasu przekazujemy sobie

informacje takie jak: *“jestem spasiony, wyglądam wstrętnie. Starzeję się, wypadają mi włosy. Jestem głupi, nigdy nic nie mogę zrozumieć. Nigdy me będę dość dobry i nigdy nie będę doskonały". Czy widzicie, jak używamy słowa przeciwko sobie samym? Musimy zrozumieć, czym jest słowo, i co czyni. Jeśli zrozumiesz pierwszą umowę – bądź nieskazitelny w słowach - zaczniesz dostrzegać wszystkie zmiany, jakie mogą zajść w Twoim życiu. Najpierw zmiany w sposobie odnoszenia się do siebie a następnie, w sposobie traktowania innych, szczególnie tych, których najbardziej kochasz.*

Zastanów się, jak wiele razy plotkowałeś o osobie, którą najbardziej kochasz, by pozyskać poparcie innych dla Twojego punktu widzenia. Ile razy skupiałeś uwagę innych na truciźnie, którą sączyłeś im do ucha na temat ukochanej osoby, po to, by utwierdzić się w przekonaniu, że to Ty masz rację? Twoja racja to nic więcej niż Twój punkt widzenia. Jest niekoniecznie prawdziwa. Twoje zdanie jest wynikiem Twoich przekonań, Twojego własnego ja i Twego własnego snu. Tworzymy i sączymy truciznę w umysły innych ludzi, po to by zyskać poczucie, że to nasz własny punkt widzenia jest w porządku.

Jeśli zastosujemy się do pierwszej umowy i staniemy się nieskazitelni w naszych słowach, wszelka emocjonalna trucizna zostanie usunięta z naszego umysłu oraz z naszego sposobu porozumiewania się w osobistych związkach z innymi, nie wyłączając naszego psa czy kota.

Nieskazitelność słowa, ustrzeże Cię również przed złymi czarami ze strony kogokolwiek. Negatywna opinia może się przyjąć w Twoim umyśle tylko wtedy, gdy Twój umysł będzie gruntem przygotowanym pod takie opinie. Kiedy staniesz się nieskazitelny w słowach, Twój umysł przestanie być podatny na słowa pochodzące ze złych czarów. W zamian za to, stanie się gruntem przygotowanym pod słowa pochodzące z miłości. Miarą nieskazitelności Twego słowa jest Twoja miłość własna. To, w jakim stopniu kochasz samego siebie i co odczuwasz jest wprost proporcjonalne do jakości i prawości tego, co mówisz. Kiedy jesteś nieskazitelny w słowach, czujesz się dobrze czujesz się szczęśliwy i spokojny.

Wystarczy, byś był nieskazitelny w słowach, odmienić piekielny sen. W tej właśnie chwili, zasiewam to ziarno w Twym umyśle. To, czy ziarno urośnie, zależy od tego, na ile Twój umysł jest przygotowany na przyjęcie ziaren miłości. To, czy zawrzesz ze sobą tę umowę: *jestem nieskazitelny w słowach, zależy* od Ciebie. Pielęgnuj to ziarno, a ono, rosnąc w Twoim umyśle, wytworzy kolejne , ziarna miłości, które wyplenia ziarna strachu. Pierwsza umowa zmieni rodzaj ziaren, na które podatny jest Twój umysł.

Bądź nieskazitelny w *słowach.* Tak brzmi pierwsza umowa, którą powinieneś zawrzeć z samym sobą, jeśli pragniesz być wolny, jeśli pragniesz być szczęśliwy i jeśli chcesz, by Twoje życie przestało być piekłem. Używaj właściwie słowa – ta zasada ma wielką moc. Korzystaj ze słowa, by wyrażać swoją miłość. Stosuj

dobre czary, rozpoczynając od siebie. Powiedz sobie, jaki jesteś cudowny i wspaniały. Powiedz sobie, jak bardzo siebie kochasz. Posłuż się słowem, by złamać wszystkie te małe, malutkie umowy z sobą, które sprawiają, że cierpisz.

Możesz to zrobić. Możesz to zrobić, ponieważ ja to zrobiłem, a nie jestem lepszy od Ciebie. Jesteśmy dokładnie tacy sami. Mamy ten sam zasiewam to ziarno w Twym umyśle. To, czy ziarno urośnie, zależy od tego, na ile Twój umysł jest przygotowany na przyjęcie ziaren miłości. To, czy zawrzesz ze sobą tę umowę: *jestem nieskazitelny w słowach, zależy* od Ciebie. Pielęgnuj to ziarno, a ono, rosnąc w Twoim umyśle, wytworzy kolejne , ziarna miłości, które wyplenia ziarna strachu. Pierwsza umowa zmieni rodzaj ziaren, na które podatny jest Twój umysł.

Bądź nieskazitelny w *słowach.* Tak brzmi pierwsza umowa, którą powinieneś zawrzeć z samym sobą, jeśli pragniesz być wolny, jeśli pragniesz być szczęśliwy i jeśli chcesz, by Twoje życie przestało być piekłem. Używaj właściwie słowa – ta zasada ma wielką moc. Korzystaj ze słowa, by wyrażać swoją miłość. Stosuj dobre czary, rozpoczynając od siebie. Powiedz sobie, jaki jesteś cudowny i wspaniały. Powiedz sobie, jak bardzo siebie kochasz. Posłuż się słowem, by złamać wszystkie te małe, malutkie umowy z sobą, które sprawiają, że cierpisz.

Możesz to zrobić. Możesz to zrobić, ponieważ ja to zrobiłem, a nie jestem lepszy od Ciebie. Jesteśmy dokładnie tacy sami. Mamy ten sam typ mózgu i ciała - jesteśmy ludźmi. Jeśli ja potrafiłem złamać stare umowy z samym sobą i zawrzeć nowe, zatem Ty potrafisz to samo. Jeśli ja potrafię być nieskazitelny w słowach, dlaczego nie Ty? Ta jedna umowa może zmienić całe Twoje życie. Nieskazitelność słowa może poprowadzić Cię ku osobistej wolności, wielkiemu sukcesowi i dostatkowi, może sprawić, że przestaniesz się bać, a Twoje życie wypełni radość i miłość.

Wyobraź sobie tylko, co możesz stworzyć zachowując nieskazitelność swego słowa. Możesz odmienić sen pełen strachu i żyć innym życiem. Możesz żyć w niebie pośród tysięcy ludzi żyjących w piekle, ponieważ będziesz poza tym piekłem. Możesz osiągnąć królestwo niebieskie za sprawą tej jednej umowy: *Bądź nieskazitelny* w *słowach.*

Wstecz / Spis treści / Dalej

Druga Umowa
Nie Bierz Nic Do Siebie

kolejne trzy umowy wynikają w istocie z pierwszej. Druga brzmi: *nie bierz mc do siebie.* Cokolwiek dzieje się wokół Ciebie, nie bierz tego do siebie. Wracając do przytoczonego już

przykładu – jeśli spotkam Cię na ulicy i powiem: *"ale jesteś głupi",* nie znając Cię nawet, moje stwierdzenie nie będzie dotyczyło Ciebie, ale mnie.

Jeżeli weźmiesz je do siebie, będzie to znaczyło, że być może wierzysz, że jesteś głupi. Może po cichu myślisz sobie: "skąd on wie? Jest jasnowidzem, a. może każdy od razu widzi, jaki jestem głupi? "

Bierzesz to do siebie, ponieważ zgadzasz się z każdym słowem, które zostało powiedziane. Z chwilą, gdy wyrazisz swoje przyzwolenie, przenika Cię trucizna i zostajesz schwytany w piekielną pułapkę. To, co sprawia, że dajesz się w nią złapać, nazywa się przykładaniem osobistej wartości. Przykładanie osobistej wartości czy branie rzeczy do siebie to najwyższy wyraz samolubstwa, ponieważ z góry zakładamy, że wszystko dotyczy mojego "ja". W okresie naszej edukacji czy udomowiania, nauczyliśmy się brać wszystko do siebie. Myślimy, że jesteśmy odpowiedzialni za wszystko. Ja, ja, zawsze ja!

Nic, co robią inni ludzie, nie dzieje się z Twojego powodu. Postępują tak, a nie inaczej, z uwagi na siebie. Wszyscy ludzie żyją w swoim własnym śnie, w swoim własnym umyśle, w świecie zupełnie różnym od naszego. Kiedy bierzemy coś do siebie, zakładamy, ze oni wiedzą, jak wygląda nasz świat, i próbujemy nałożyć nasz świat na ich.

Nawet gdy sytuacja wydaje się być bardzo osobista, nawet, gdy inni ubliżają Ci wprost – nie ma to nic wspólnego z Tobą. To, co mówią i robią inni oraz opinie, które wygłaszają, wynikają z umów, które zachowują w swym umyśle. Punkt widzenia bierze się z zaprogramowania, jakie nam wszczepiono podczas udomowiania.

Gdy ktoś wygłasza opinię na Twój temat, mówiąc: *"jesteś gruby",* nie bierz tego do siebie, bo w istocie, osoba ta zajmuje się swoimi własnymi uczuciami, przekonaniami i opiniami. Osoba ta próbowała podesłać Ci truciznę, a jeśli wziąłeś jej słowa do siebie, przyjmujesz tę truciznę i staje się ona Twoją. Branie rzeczy do siebie sprawia, że stajesz się łatwym łupem dla takich drapieżników i złych czarnoksiężników. Mogą z łatwością wziąć Cię na haczyk jedną niepozorną uwagą i nakarmić każdą trucizną, a ponieważ Ty bierzesz rzeczy do siebie, zjesz wszystko.

Zjadasz wszystkie ich emocjonalne śmieci, które stają się wtedy Twoimi

śmieciami. Lecz jeżeli nie weźmiesz tego do siebie, pozostaniesz odporny na truciznę w samym środku piekła.

Odporność na truciznę w samym środku piekła co dar, który ofiarowuje Ci ta właśnie umowa.

Kiedy bierzesz *rzeczy* do siebie, wtedy czujesz się dotknięty, a Twoją reakcją jest obrona swoich przekonań i wywoływanie konfliktów. Robisz z igły widły, ponieważ masz potrzebę posiadania racji i odmówienia jej wszystkim innym. Usilnie się starasz, aby mieć rację – wygłaszając swoje własne opinie. Na tej samej zasadzie, wszystko, co mówisz i robisz jest projekcją Twojego własnego, prywatnego snu i odzwierciedleniem umów z samym sobą. To, co mówisz, to, co robisz i opinie, które wygłaszasz wynikają z umów, które zawarłeś z samym sobą – a opinie te nie mają nic wspólnego ze mną.

Nie jest dla mnie istotne to, co o mnie myślisz, i nie biorę tego, co myślisz, do siebie. Nie biorę do siebie tego, gdy ludzie mówią: *“Miguel, jesteś najlepszy",* tak samo, jak nie biorę do siebie, gdy ludzie mówią: *“Miguel, jesteś najgorszy".* Wiem, że kiedy jesteś szczęśliwy, powiesz mi: *“Miguel, jesteś aniołem!",* ale kiedy jesteś na mnie wściekły powiesz: *“Miguel, jesteś diabłem! Jesteś ohydny. Jak możesz mówić takie rzeczy !"* Tak czy inaczej, nie ma to na mnie wpływu, ponieważ wiem, czym jestem. Nie ma we mnie potrzeby bycia zaakceptowanym. Nie potrzebuję, by ktoś mówił mi: ***“Miguel,** świetnie Ci idzie"* albo *"Miguel, jak możesz to robić!"*

Nie biorę tego do siebie. Cokolwiek Ty myślisz i cokolwiek Ty czujesz, wiem, że jest Twoim problemem, a nie moim. To sposób, w jaki Ty postrzegasz świat. Nie ma w tym nic osobistego, ponieważ zajmujesz się sobą, a nie mną. Inni posiadają własne zdanie wynikające z ich systemu wartości, zatem cokolwiek o mnie myślą, tak naprawdę nie myślą tego o mnie, ale o sobie samych.

Możesz mi nawet powiedzieć: *“Miguel, to, co mówisz, rani mnie".* Jednak to nie to, co ja mówię, rani Ciebie, ale to, że masz rany, których dotknąłem swymi słowami. Ranisz samego siebie. W żadnym razie nie mogę wziąć tego do siebie. Nie dlatego, że w Ciebie nie wierzę lub nie ufam Ci, ale dlatego, że wiem, że oglądasz świat innymi oczami – swoimi oczami. W głowie tworzysz skończony obraz lub film, w którym Ty jesteś reżyserem, producentem i głównym aktorem czy aktorką. Każda inna osoba jest postacią drugoplanową. To Twój film.

Sposób, w jaki oglądasz ten film wynika z umów, które zawarłeś z życiem. Twój punkt widzenia traktujesz jako coś osobistego – jako prawdę, która należy wyłącznie do Ciebie, nikogo innego. Zatem, jeśli *się* na mnie wściekniesz, wiem, że dotyczy to Ciebie. Ja jestem tylko wymówką, żeby się wściec. A Ty wściekasz się, ponieważ się boisz, ponieważ próbujesz się uporać ze strachem. Gdybyś się nie bał, nie byłoby powodu, żebyś się na mnie wściekał. Gdybyś się nie bał, nie byłoby powodu, żebyś mnie nienawidził. Gdybyś się nie bał, nie byłoby powodu

żebyś był zazdrosny lub smutny.

Jeśli w Twoim życiu nie będzie strachu, jeśli będziesz kochać, nie będzie też w nim miejsca na *zazdrość i* smutek. Jeśli nie będzie w Tobie któregokolwiek z tych uczuć, logiczne jest, że będziesz czuł się dobrze. A kiedy czujesz się dobrze, wszystko wokół Ciebie jest dobre. Kiedy wszystko wokół Ciebie jest dobre, wszystko Cię uszczęśliwia. Kochasz wszystko wokół siebie, ponieważ kochasz siebie, ponieważ lubisz siebie takim, jakim jesteś, ponieważ jesteś z siebie zadowolony; ponieważ jesteś zadowolony ze swojego życia. Zadowolony z filmu, który produkujesz, zadowolony z umów, jakie zawarłeś z życiem. Jesteś spokojny i szczęśliwy. Żyjesz w stanie błogości, w którym wszystko jest cudowne i wszystko jest piękne. Znajdując się w stanie błogości, kochasz nieustannie wszystko, co postrzegasz.

Cokolwiek ludzie robią, czują, myślą lub mówią -- *nie bierz tego do siebie.* Jeśli mówią Ci, jaki jesteś cudowny, nie mówią tego z uwagi na Ciebie. Wiesz, że jesteś cudowny. Nie ma potrzeby wierzyć innym ludziom, którzy mówią, że jesteś cudowny. Nie bierz nic do siebie. Nawet jeśli ktoś wyciągnie broń i strzeli Ci w głowę, nie ma w tym nic osobistego. Nawet w tak skrajnym przypadku.

Nawet opinie, jakie masz na swój temat niekoniecznie są prawdą, dlatego nie musisz brać do siebie wszystkiego, co słyszysz w swojej głowie. Umysł ma zdolność mówienia sam do siebie, ale ma także zdolność słyszenia informacji, która pochodzi z innych światów. Czasem słyszysz w głowie głos i możesz się zastanawiać, skąd on pochodzi. Ten głos może pochodzić z innej rzeczywistości, w której żyją istoty bardzo podobne do ludzkiego umysłu. Toltekowie nazywali je Sprzymierzeńcami. W Europie, Afryce i Indiach nazywano je Bogami.

Nasz umysł również egzystuje na poziomie Bogów. Żyje w tej rzeczywistości i może tę rzeczywistość postrzegać. Umysł widzi oczami i postrzega tę budzącą się rzeczywistość. Lecz umysł widzi i postrzega także bez pomocy oczu, choć rozum jest ledwie świadom takiego postrzegania. Umysł żyje w więcej niż tylko jednym wymiarze. Czasami możesz miewać myśli, które nie powstały w Twoim umyśle, jednak postrzegasz je swoim umysłem. Masz prawo wierzyć lub nie wierzyć w te głosy, a także prawo, by nie brać tego, co one mówią, do siebie. Mamy wybór – czy wierzyć czy też nie, w głosy, które słyszymy we własnej głowie, podobnie, jak mamy wybór co do tego, czy wierzyć i zgadzać się ze snem planety.

Umysł może także mówić i słuchać sam siebie. Twój umysł jest rozczłonkowany tak, jak jest rozczłonkowane Twoje ciało. Tak, jak możesz powiedzieć: *“mam jedną rękę, którą mogę uścisnąć moją drugą rękę t poczuć ją",* tak tez umysł może rozmawiać sam ze sobą. Część umysłu mówi, a część umysłu słucha. To spory problem, gdy tysiąc części Twojego umysłu mówi jednocześnie. Taki stan nazywa się *mitote,* pamiętasz?

Mitote można porównać z wielkim targowiskiem, gdzie tysiące ludzi mówią i handlują jednocześnie. Każdy z nich doświadcza innych myśli i uczuć, każdy ma inny punkt widzenia. Zaprogramowanie naszego umysłu – wszystkie umowy, które zawarliśmy są niekoniecznie kompatybilne. Każda umowa jest jak odrębny żyjący byt, posiadający własną osobowość i głos. Niektóre są sprzeczne z innymi, a te z jeszcze innymi, aż dochodzi w umyśle do wielkiej wojny. *Mitote* jest przyczyną tego, ze ludzie ledwie wiedzą, czego chcą, w jakim kształcie tego chcą lub kiedy tego chcą. Nie zgadzają się sami ze sobą, ponieważ część ich umysłu pragnie jednej rzeczy a inne części pragną czegoś dokładnie odwrotnego.

Pewna część umysłu sprzeciwia się jakimś myślom i działaniom, a inna część popiera działania wynikające z przeciwstawnych myśli. Wszystkie te małe, żyjące byty wywołują wewnętrzny konflikt, ponieważ są żywe i każdy z nich posiada głos. Tylko sporządzając spis naszych umów będziemy w stanie odkryć wszystkie konflikty toczące się w naszym umyśle i wreszcie stworzyć ład z chaosu *mitote.*

Nie bierz nic do siebie, ponieważ biorąc rzeczy do siebie wystawiasz się na daremne cierpienie. Ludzie są uzależnieni od cierpienia o różnej sile i różnego rodzaju, przy czym wspieramy się wzajemnie w podtrzymywaniu tych uzależnień. Ludzie przystają na to, by pomagać jedni drugim cierpieć. Jeśli masz potrzebę bycia krzywdzonym, z łatwością będziesz tak traktowany przez innych. Podobnie, jeśli otaczają Cię ludzie, którzy mają potrzebę cierpienia, coś pcha Cię do tego, by również ich krzywdzić. To tak, jakby mieli na plecach kartkę z napisem: *"proszę kopnij mnie".* Proszą się o uzasadnienie swego cierpienia. Ich uzależnienie od cierpienia to nic innego, tylko umowa jaką zawarli z samymi sobą i którą umacniają każdego dnia.

Gdziekolwiek pójdziesz, znajdziesz ludzi, którzy Cię okłamują a wraz ze wzrostem swojej świadomości zauważysz, że okłamujesz także samego siebie. Nie oczekuj, że ludzie będą mówić Ci prawdę, ponieważ okłamują również samych siebie. Musisz zaufać samemu sobie i decydować, czy wierzyć czy nie, w to, co ktoś do Ciebie mówi.

Kiedy rzeczywiście widzimy innych ludzi takimi, jakimi są w istocie, bez brania tego do siebie, wtedy nigdy nie zrani nas to, co mówią lub robią. Nawet jeśli inni Cię okłamują, jest to w porządku. Okłamują Cię, ponieważ się boją. Boją się, że odkryjesz, że nie są doskonali. To bolesne, zdjąć taką społeczną maskę. Jeśli inni mówią jedno, a robią drugie, okłamujesz samego siebie, jeśli nie słuchasz ich czynów. Lecz jeśli jesteś prawdomówny wobec siebie, zaoszczędzisz sobie wiele emocjonalnego bólu. Powiedzenie sobie prawdy o tym może boleć, ale nie musisz przywiązywać się do bólu. Uzdrowienie już nadchodzi, a to, by Twoje sprawy ułożyły się lepiej, jest tylko kwestią czasu.

Jeśli ktoś nie traktuje Cię z miłością i szacunkiem to dar, jeśli od Ciebie odejdzie.

Jeśli ta osoba nie odejdzie, z całą pewnością będziesz znosić długie lata cierpień przy jego czy jej boku. Odejście może przez chwilę boleć, ale Twoje serce w końcu się zagoi. Wtedy możesz wybrać to, czego naprawdę pragniesz. Odkryjesz, że aby dokonywać właściwych wyborów, nie musisz ufać tak bardzo innym, jak samemu sobie.

Gdy przestaniesz brać *rzeczy* do siebie, a zasadę tę przekształcisz w silny nawyk, unikniesz w swoim życiu wielu przykrości. Jeśli me będziesz brał rzeczy do siebie zniknie Twoja złość, zazdrość i zawiść, zniknie nawet Twój smutek.

Jeśli z drugiej umowy możesz uczynić nawyk, odkryjesz, że nic nie jest w stanie zepchnąć Cię znowu do piekła. Kiedy nie będziesz brał nic do siebie, zostaniesz obdarowany wielką dozą wolności. Staniesz się odporny na złych czarnoksiężników i żaden czar Cię nie dosięgnie, bez względu na to, jak byłby potężny. Cały świat może o Tobie plotkować, lecz jeśli Ty nie będziesz brał tego do siebie, pozostaniesz na to odporny. Ktoś może celowo podesłać Ci emocjonalną truciznę, lecz jeśli Ty nie weźmiesz jej do siebie, nie zjesz jej. Kiedy nie przyjmujesz emocjonalnej trucizny, zaczyna ona działać jeszcze silniej w tym, który ją wysłał, ale nie w Tobie.

Rozumiesz zatem, jak ważna jest ta umowa. To, że nie bierzesz niczego do siebie pomaga Ci przełamać wiele nawyków i przyzwyczajeń, które chwytają Cię w pułapkę piekielnego snu i powodują Twoje niepotrzebne cierpienie. Tylko przez stosowanie się do drugiej umowy zaczniesz przełamywać dziesiątki małych, maleńkich umów, które sprawiają, że cierpisz. A jeśli zastosujesz w swym życiu dwie pierwsze umowy, przełamiesz siedemdziesiąt pięć procent małych, malutkich umów, które trzymają Cię w piekle.

Zapisz tę umowę na kartce i powieś na lodówce, by przypominała Ci cały czas: Nie *bierz nic do siebie.*

Kiedy wyrobisz w sobie nawyk, by nie brać nic do siebie, nie będziesz musiał pokładać zaufania w tym, co robią lub mówią inni. Wystarczy, ze zaufasz samemu sobie, by móc dokonywać odpowiedzialnych wyborów. Nigdy nie jesteś odpowiedzialny za działania innych, jesteś odpowiedzialny tylko za siebie. Kiedy naprawdę to zrozumiesz i odmówisz brania *rzeczy* do siebie, nieprzemyślane uwagi czy działania innych nie będą mogły łatwo Cię zranić.

Jeśli zachowasz tę umowę, będziesz mógł iść przez świat z szeroko otwartym sercem i nikt nie będzie mógł Cię zranić. Będziesz mógł powiedzieć: *"kocham Cię"* bez strachu przed wyśmianiem czy odrzuceniem. Będziesz mógł prosić o to, czego potrzebujesz. Będziesz mógł powiedzieć: *"tak"* albo *"nie"* – cokolwiek wybierzesz – bez poczucia winy czy osądzania siebie. Zawsze będziesz mógł wybrać to, co dyktuje Ci serce. Nawet będąc pośrodku piekła będziesz doświadczał wewnętrznego spokoju i szczęścia. Będziesz mógł pozostawać w stanie harmonii – poza zasięgiem piekła.

Trzecia Umowa
Nie Zakładaj Nic Z Góry

trzecia umowa mówi: *nie zakładaj nic z córy.* Mamy skłonność do robienia założeń na temat wszystkiego. Problem z robieniem założeń polega na tym, że wierzymy, że są one prawdą. Możemy przysiąc, że są prawdziwe. Robimy założenia dotyczące tego, co inni robią lub myślą - bierzemy to do siebie – następnie obwiniamy ich i reagujemy, posyłając im emocjonalną truciznę zawartą w naszych słowach. Dlatego też zawsze, gdy zakładamy coś z góry, prosimy się o kłopoty. Robimy założenie, mylnie odczytujemy intencję, bierzemy wszystko do siebie i wreszcie stwarzamy wielki dramat z niczego.

Smutek i dramaty, których doświadczasz w życiu mają swe korzenie w robieniu założeń i braniu *rzeczy* do siebie. Zastanów się przez chwilę nad prawdą zawartą w tym stwierdzeniu. Wszelka manipulacja międzyludzka, *zasadza* się na robieniu założeń i braniu *rzeczy* do siebie. Cały nasz piekielny sen właśnie na tym polega.

Przez samo robienie założeń i branie ich do siebie, wytwarzamy mnóstwo emocjonalnej trucizny, ponieważ zwykle zaczynamy także plotkować o naszych przypuszczeniach. Pamiętaj, że plotkowanie to sposób, w jaki porozumiewamy się między sobą w piekielnym śnie i w jaki przekazujemy sobie nawzajem truciznę. Ponieważ boimy się pytać aby zyskać jasność - robimy założenia. Następnie ich bronimy i próbujemy udowodnić drugiemu, że się myli. *Zawsze* lepiej jest *zadawać* pytania niż zakładać coś z góry, ponieważ założenia wystawiają nas na cierpienie.

Wielkie *mitote* ludzkiego umysłu powoduje ogromny chaos, który sprawia, że wszystko błędnie sobie tłumaczymy i wszystko błędnie rozumiemy. Widzimy tylko to, co chcemy zobaczyć i słyszymy, co chcemy usłyszeć. Nie postrzegamy rzeczy takimi, jakimi są. Nawykowo marzymy tak, że nasze marzenia nijak nie przystają do rzeczywistości. Nasza wyobraźnia, tworzy nierealne obrazy rzeczywistości. Nie rozumiejąc czegoś – z góry nadajemy temu jakieś znaczenie, a kiedy prawda wychodzi na jaw, mydlana bańka naszych marzeń pryska i okazuje się, że chodziło o coś zupełnie innego niż myśleliśmy.

Na przykład: chodzisz po supermarkecie i spotykasz osobę, którą lubisz. Osoba ta odwraca się do Ciebie i uśmiecha, a potem odchodzi. Możesz snuć wiele przypuszczeń z powodu tego jednego zdarzenia. Na ich podstawie możesz zbudować całą fantazję. I rzeczywiście pragniesz w nią wierzyć i urzeczywistnić ją. Z Twoich przypuszczeń rodzi się całe marzenie i możesz wierzyć – *"ta osoba naprawdę mnie lubi".*

W Twojej głowie daje to początek całemu związkowi. Może w tym świecie

fantazji nawet pobieracie się. Ale fantazja istnieje w Twojej głowie, w Twoim prywatnym śnie.

Jeśli w naszych związkach uciekamy się do robienia założeń, sami prosimy się o kłopoty. Często zakładamy, ze nasi partnerzy wiedzą co myślimy i dlatego nie musimy mówić, czego chcemy. Zakładamy, że zrobią to czego chcemy, bo przecież tak świetnie nas znają. Jeśli nie zrobią tego co założyliśmy, czujemy się wielce urażeni i mówimy: "powinieneś był wiedzieć".

Kolejny przykład: postanawiasz wyjść za mąż i zakładasz, że Twój partner postrzega małżeństwo w ten sam sposób co Ty. Potem żyjecie razem i stwierdzasz, że nie jest to prawdą. Powoduje to mnóstwo napięć, ale Ty nadal nie próbujesz wyjaśnić swego stanowiska wobec małżeństwa. Mąż wraca z pracy do domu, żona jest wściekła, a on nie wie dlaczego. Być może dlatego, że żona założyła coś z góry. Nie mówiąc mu czego pragnie, z góry zakłada, że zna ją tak dobrze, że wie czego ona chce, jak gdyby mógł czytać w jej myślach. Złości się, ponieważ mąż nie spełnia jej oczekiwań. Zakładanie czegoś z góry, prowadzi do wielu kłótni, trudności i mnóstwa nieporozumień z ludźmi, których podobno kochamy.

W każdej relacji możemy zrobić założenie, że inni wiedzą co myślimy i że nie musimy mówić, czego chcemy. Zrobią to, czego chcemy, ponieważ tak dobrze nas znają. Jeśli nie zrobią tego, czego chcemy, co założyliśmy, że powinni byli zrobić, czujemy się dotknięci i myślimy -*"jak mogłeś to zrobić? Powinieneś wiedzieć".* Powtórzmy - zakładamy, że druga osoba wie, czego chcemy. Powstaje z tego cały dramat, ponieważ zrobiwszy jedno założenie, mnożymy na jego podstawie kolejne.

To bardzo interesujące jak działa ludzki umysł. Aby poczuć się bezpiecznie, potrzebujemy uzasadnienia, wyjaśnienia i zrozumienia wszystkiego. Mamy miliony pytań czekających na odpowiedzi, ponieważ myślący umysł nie potrafi wyjaśnić tak wielu spraw. Nie jest dla nas istotne, czy odpowiedź jest prawidłowa, sama tylko odpowiedź sprawia, że czujemy się bezpiecznie. To dlatego snujemy przypuszczenia.

Jeśli inni o czymś nam mówią - my na tej podstawie snujemy przypuszczenia, a jeśli nam nie mówią, tez snujemy przypuszczenia, by zaspokoić naszą potrzebę informacji i zastąpić w ten sposób potrzebę porozumiewania się. Nawet gdy słyszymy coś, czego nie rozumiemy, wysnuwamy przypuszczenia co do znaczenia tego, co usłyszeliśmy, a następnie wierzymy w nie. Wysnuwamy wiele rozmaitych przypuszczeń, ponieważ nie mamy odwagi, by pytać.

Zwykle bardzo prędko i nieświadomie zakładamy coś z góry, ponieważ takie właśnie wzory porozumiewania się posiadamy. Przyjęliśmy, że zadawanie pytań nie jest bezpieczne, że jeśli ludzie nas kochają, powinni wiedzieć, czego chcemy lub co czujemy. Gdy wierzymy w coś, co zakładamy, jesteśmy tak pewni swojej

racji, ze bronimy naszego stanowiska nawet za cenę zniszczenia związków.

Zakładamy, że każdy postrzega życie w ten sposób, co *my.* Wydaje nam się, że inni myślą tak, jak my myślimy, czują to, co my czujemy, osądzają tak, jak my osądzamy i krzywdzą w sposób, w jaki my krzywdzimy. To największe założenie, jakie robią ludzie. To właśnie z jego powodu boimy się być sobą wśród innych. Ponieważ myślimy, że każdy nas osądzi, ukaże, skrzywdzi i obwini tak, jak my robimy to względem siebie. Zatem, jeszcze zanim inni mają okazję by nas odrzucić, my już odrzucamy siebie. Oto w jaki sposób działa ludzki umysł.

Robimy także założenia dotyczące nas samych, co wywołuje wiele wewnętrznych konfliktów. *"Myślę, że dam radę to zrobić"* - zakładasz na przykład, a potem odkrywasz, że nie jesteś w stanie. Przeceniasz lub niedoceniasz siebie, ponieważ nie poświęciłeś dość czasu na zadanie sobie pytań i poszukanie odpowiedzi. Być może trzeba, żebyś zebrał więcej informacji o danej sytuacji. A może powinieneś przestać się okłamywać co do tego, czego naprawdę pragniesz.

Często gdy wiążesz się z kimś, kogo lubisz, musisz uzasadnić, dlaczego lubisz tę osobę. Widzisz tylko to, co chcesz widzieć i odmawiasz zobaczenia tego, czego nie lubisz w tej osobie. Okłamujesz siebie tylko po to, by móc przyznać sobie rację. Potem z góry coś zakładasz, a jedno z tych założeń brzmi: *"moja miłość zmieni tę osobę".* Ale nie jest to prawdą. Twoja miłość nie zmieni nikogo. Jeśli inni się zmieniają, to dlatego, że chcą się zmienić, a nie dlatego, że Ty możesz ich zmienić. Potem coś się między wami wydarza i *czujesz* się zraniony. Nagle dostrzegasz to, czego nie chciałeś widzieć przedtem, ale teraz jest ; to znacznie bardziej uwypuklone, za sprawą Twej emocjonalnej trucizny. *Teraz* czujesz, że musisz \ uzasadnić swój emocjonalny ból i obwinić drugą osobę za swoje własne wybory.

Nie musimy uzasadniać miłości miłość jest lub jej nie ma. Prawdziwa miłość akceptuje innych ludzi takimi, jakimi są, nie próbując ich zmieniać. Jeśli próbujemy zmieniać innych ludzi, oznacza to, że nie lubimy ich naprawdę. Oczywiście, gdy decydujesz się z kimś żyć, jeśli zawierasz tę umowę, zawsze będzie lepiej zawrzeć ją z kimś, kto jest dokładnie taki, jaki chcesz, żeby był. Znajdź kogoś, kogo nie będziesz musiał wcale zmieniać. To znacznie prostsze, *znaleźć* kogoś, kto już jest taki jaki chcesz, żeby był, niż zmieniać go. Także ta osoba musi kochać Cię takim, jakim jesteś, by nie musiała Cię wcale zmieniać. Po co więc być z kimś, jeśli nie jesteś taką osobą, jaką ten ktoś chce, żebyś był?

Musimy być tym, czym jesteśmy, byśmy nie musieli pokazywać fałszywego oblicza, jeśli kochasz mnie takim, jakim jestem – *"w porządku, weź mnie".* Jeśli nie kochasz mnie takim, jakim jestem -- *"w porządku, pa-pa, znajdź kogoś innego".* Może brzmi to brutalnie, ale taki sposób porozumiewania się oznacza, że nasze osobiste umowy z innymi są jasne i bez skazy.

Tylko wyobraź sobie dzień, w którym przestaniesz zakładać cokolwiek z góry – w odniesieniu do swego partnera i wreszcie do każdej osoby w Twoim życiu. Twój sposób porozumiewania się ulegnie całkowitej zmianie, a Twoje związki już nie ucierpią z powodu konfliktów wywołanych błędnymi przypuszczeniami.

Sposób na powstrzymanie się od zakładania czegoś z góry, to zadawanie pytań. Upewnij się, ze porozumiewasz się jasno. Jeśli nie rozumiesz – pytaj. Miej odwagę zadawać pytania, dopóki nie uzyskasz pełnej jasności, a nawet wtedy nie zakładaj, że wiesz już wszystko, można wiedzieć o danej sytuacji. Kiedy usłyszysz odpowiedź, nie będziesz musiał nic przypuszczać, bo poznasz prawdę.

Wydobądź również z siebie głos, by prosić o to, czego pragniesz. Każdy ma prawo powiedzieć Ci *“tak"* lub *“nie",* ale Ty masz zawsze prawo zapytać. Podobnie, każdy ma prawo zapytać Ciebie, a Ty masz prawo powiedzieć *“tak"* lub *“nie".*

Jeśli czegoś nie rozumiesz, lepiej będzie dla Ciebie zapytać niż snuć przypuszczenia. W dniu, w którym przestaniesz zakładać z góry, zaczniesz porozumiewać się jasno i zrozumiale, wolny od emocjonalnej trucizny. Gdy zaprzestaniesz zakładać cokolwiek z góry, Twoje słowo stanie się nieskazitelne.

Dzięki jasnemu porozumiewaniu się, wszystkie Twoje relacje ulegną zmianie, nie tylko te z Twoim partnerem, ale z wszystkimi ludźmi. Nie będziesz miał potrzeby robienia założeń, bo wszystko będzie jasne. To jest to, czego ja chcę, to jest to, czego Ty chcesz. Jeśli porozumiewamy się w ten sposób, nasze słowo staje się nieskazitelne. Gdyby wszyscy ludzie potrafili porozumiewać się w ten sposób - aby ich słowa były bez skazy - nie byłoby wojen, przemocy i nieporozumień. Wszystkie problemy ludzi zostałyby rozwiązane, gdybyśmy dobrze i jasno porozumiewali się.

Oto więc Trzecia Umowa: *Nie zakładaj nic z góry.* Łatwo to powiedzieć, ale rozumiem, że trudno zrobić. To takie trudne, ponieważ zwykle robimy coś wręcz odwrotnego. Posiadamy wiele nawyków i przyzwyczajeń, których nawet nie jesteśmy świadomi. Pierwszym krokiem, jest zyskanie świadomości tych nawyków i zrozumienie wagi Trzeciej Umowy. Jednak zrozumienie jej wagi nie wystarczy. Informacja czy pojęcie, stanowią tylko ziarno zasiane w Twym umyśle. To, co rzeczywiście przyniesie zmiany -to działanie. Ciągłe podejmowanie działań jest tym, co wzmocni Twoją wolę, tym, co pobudza ziarno do wzrostu i daje solidną podstawę dla rozwoju nowych nawyków. Po wielu powtórkach te trzy umowy staną się Twą drugą naturą, i zobaczysz, jak magia Twojego słowa przekształca Cię ze złego czarnoksiężnika w dobrego.

Dobry czarnoksiężnik używa słowa po to, by tworzyć, dawać, dzielić się i kochać. Wprowadzając tę jedną umowę w nawyk, sprawisz, że Twoje życie całkowicie się odmieni.

Kiedy dokonasz przemiany całego swego snu, w Twoim życiu dokonają się czary. To, czego potrzebujesz, przyjdzie Ci łatwo, ponieważ duch będzie swobodnie Cię przenikał. Oto doskonałość woli, doskonałość ducha, doskonałość miłości, doskonałość wdzięczności i doskonałość życia. Oto cel Tolteków. Oto ścieżka do osobistej wolności.

Czwarta Umowa
Zawsze Rób Wszystko Najlepiej Jak Potrafisz

Jest jeszcze tylko jedna umowa, ale to ta, która pozwala, by pozostałe przekształciły się w głęboko zakorzenione nawyki. Dotyczy działania pierwszych trzech umów – *Zawsze rób wszystko najlepiej jak potrafisz.*

W każdych okolicznościach, zawsze rób Wszystko najlepiej jak potrafisz, ani więcej ani mniej. Pamiętaj jednak, że Twoje *"najlepiej",* nigdy nie będzie takie samo przez cały czas. Wszystko żyje i zmienia *się w* każdej chwili, więc Twoje *"najlepiej"* będzie się czasem odznaczało bardzo wysoką jakością, a znów kiedy indziej nie będzie aż tak dobre. Kiedy budzisz się rano rześki i pełen energii, Twoje *"najlepiej"* będzie lepsze niż kiedy jesteś wieczorem zmęczony. Twoje *"najlepiej"* będzie inne, gdy będziesz zdrowy, chory, trzeźwy, czy pijany. Twoje *"najlepiej"* będzie zależało od tego, czy czujesz się cudownie i szczęśliwie czy jesteś zdenerwowany, zły i zazdrosny.

W trakcie Twoich codziennych nastrojów, Twoje *"najlepiej"* może zmieniać się z każdą chwilą, z godziny na godzinę, z dnia na dzień. Będzie tez ulegało zmianie wraz z upływem czasu. Kiedy stworzysz nawyk postępowania według czterech nowych umów, Twoje *"najlepiej"* będzie lepsze niż przedtem.

Bez względu na jakość, nie zaprzestawaj robić wszystkiego najlepiej jak potrafisz – nie więcej i nie mniej tylko najlepiej, jak możesz. Jeśli będziesz się starał za bardzo, zużyjesz więcej energii niż potrzeba i w efekcie Twoje *"najlepiej"* nie będzie wystarczające. Kiedy przedobrzysz, nadwerężysz swe ciało i postąpisz wbrew sobie, a osiągnięcie celu zajmie więcej czasu. Lecz jeśli nie dasz z siebie wszystkiego, wystawisz się na frustracje, osądzanie siebie, winę i żal.

Zwyczajnie dawaj z siebie wszystko – w każdych okolicznościach Twego życia. Nie ma znaczenia, czy będziesz chory, czy zmęczony, jeśli zawsze będziesz robić wszystko najlepiej jak potrafisz, nie będzie też podstaw, byś mógł siebie osądzać. A jeśli nie będziesz siebie osądzać, nie będzie podstaw do tego, byś cierpiał z powodu winy i osądzania się. Poprzez robienie wszystkiego najlepiej jak potrafisz, zdejmiesz z siebie wielki czar, pod wpływem którego się znajdujesz.

Był sobie człowiek, który pragnął przestać cierpieć, więc udał się do buddyjskiej świątyni, aby odszukać tam Mistrza, który by mu pomógł. Odnalazł go i zapytał: *"Mistrzu, jeśli będę medytował codziennie przez cztery godziny, to po jakim czasie przestanę cierpieć?"*

Mistrz spojrzał na niego i odrzekł: *"Jeśli będziesz medytował codziennie przez cztery godziny, być może przestaniesz cierpieć za jakieś dziesięć lat".*

Myśląc, że mógłby się bardziej przyłożyć, człowiek zapytał ponownie: *"Ale Mistrzu, gdybym medytował codziennie przez osiem godzin, to po jakim czasie przestanę cierpieć?"*

Mistrz spojrzał na niego i odrzekł: *"Jeśli będziesz medytował codziennie przez osiem godzin, być może przestaniesz cierpieć za jakieś dwadzieścia lat".*

"Ale dlaczego będzie to trwało dłużej, jeśli będę medytował więcej" - zapytał człowiek.

Mistrz odparł: *"Nie jesteś tutaj po to, by poświęcić Twą radość i życie. Jesteś tutaj, by żyć, być szczęśliwym i by kochać. Jeśli możesz dać z siebie wszystko podczas dwóch godzin medytacji, ale zamiast tego spędzisz na niej osiem, tylko się zmęczysz, nie dojdziesz do sedna rzeczy i nie będziesz cieszył się swoim życiem. Zrób to najlepiej, jak potrafisz, a by ć może nauczysz się, że bez względu na to, ile czasu medytujesz, potrafisz żyć, kochać i być szczęśliwym".*

Robiąc wszystko najlepiej jak potrafisz, będziesz żył intensywnie. Będziesz wydajny, będziesz dla siebie dobry, ponieważ będziesz oddany rodzinie, społeczności, wszystkiemu. Ale to właśnie działanie sprawi, że poczujesz się głęboko szczęśliwy. Kiedy zawsze starasz się robić wszystko najlepiej – podejmujesz działanie. Robienie wszystkiego najlepiej jak potrafisz, oznacza podejmowanie działania dlatego, że to lubisz, a nie dlatego, że oczekujesz nagrody. Większość ludzi postępuje wręcz odwrotnie -podejmują działanie tylko wtedy, gdy mogą spodziewać się nagrody i samo działanie nie sprawia im radości. I to powoduje, że nie robią wszystkiego najlepiej, jak potrafią.

Na przykład: większość ludzi, chodzi co dzień do pracy jedynie z myślą o dniu wypłaty i pieniądzach, które dostaną. Z utęsknieniem wyczekują piątku czy soboty, w zależności od tego, w jakim dniu dostają pieniądze i mają wolne. Pracują dla nagrody i w rezultacie praca wywołuje ich opór. Starają się unikać działania, przez co jeszcze pogarszają sprawę i nie robią wszystkiego najlepiej jak potrafią.

Ciężko pracują cały tydzień, mozoląc się podejmując działania nie dlatego, że lubią to robić, ale dlatego, że czują przymus. Pracują, bo muszą zapłacić czynsz, utrzymać rodzinę. Frustracja ich zżera, a kiedy dostają pieniądze, są nieszczęśliwi.

Przed nimi dwa dni odpoczynku, mogą robić, co chcą, i co robią? Starają się uciec. Upijają się, bo nie lubią siebie. Nie lubią swojego życia. Jest wiele sposobów na które ranimy samych siebie gdy nie podoba nam się to, kim jesteśmy.

Przeciwnie, kiedy podejmiesz działanie tylko dla samego działania, bez oczekiwania nagrody, odkryjesz, że cieszy Cię każde podjęte działanie. Nagrody przyjdą same, ale Ty nie będziesz przywiązany do myśli o nich. Możesz nawet dostać więcej niż mógłbyś sobie wyobrazić, nie oczekując nagrody. Jeśli lubimy

to co robimy, jeśli zawsze robimy wszystko najlepiej jak umiemy, wtedy naprawdę cieszymy się życiem. Cieszymy się, nie nudzimy i nie dręczy nas frustracja.

Gdy robisz wszystko najlepiej jak potrafisz, nie dajesz Sędziemu okazji do uznania Cię winnym. Jeśli zrobiłeś wszystko, co w Twojej mocy, a Sędzia próbuje Cię osądzić według Twojej Księgi Praw, masz odpowiedź: *"zrobiłem, co było w mej mocy".* Nie masz czego żałować. To dlatego zawsze robimy wszystko najlepiej, jak umiemy. Nie jest łatwo dotrzymać tej umowy, ale właśnie ta umowa naprawdę Cię wyzwoli.

Kiedy robisz wszystko najlepiej jak potrafisz, uczysz się akceptować siebie. Jednak musisz być świadomy i uczyć się na swoich błędach. Uczenie się na swoich błędach oznacza, że działasz, szczerze przyglądasz się rezultatom i podejmujesz kolejne działania. To podnosi Twoją świadomość.

Robiąc wszystko najlepiej jak potrafisz, nie czujesz, że to praca, ponieważ czerpiesz przyjemność ze wszystkiego, co robisz. Wiesz, ze dajesz z siebie wszystko wtedy, gdy cieszy Cię podjęte działanie lub gdy wykonujesz je w sposób, który nie przyniesie Ci negatywnych skutków. Robisz wszystko najlepiej jak potrafisz, ponieważ tak chcesz, a nie dlatego, że musisz tak postępować, nie dlatego, że chcesz zadowolić Sędziego lub innych ludzi.

Jeśli podejmiesz działanie ponieważ musisz, wtedy nie uda Ci się dać z siebie wszystkiego. Wtedy lepiej tego w ogóle nie robić. Jednak Ty robisz wszystko najlepiej jak potrafisz, ponieważ ciągłe dawanie z siebie wszystkiego czyni *Ca szczę*śliwym. Kiedy robisz wszystko najlepiej jak Potrafisz tylko dla przyjemności takiego sposobu postępowania, wtedy podejmujesz działanie, ponieważ sprawia Ci ono radość.

Działanie polega na życiu pełnią życia. Bezczynność to sposób, w który wyrzekamy się życia. Bezczynność to siedzenie latami, dzień w dzień przed telewizorem, ponieważ obawiamy się życia i podejmowania ryzyka wyrażania tego, czym jesteśmy. Wyrażanie tego, czym jesteś, to podejmowanie działania. Możesz mieć w swojej głowie wiele wspaniałych pomysłów, ale to, co wyzwala zmiany, to działanie. Jeżeli pomysł nie będzie poparty działaniem, nie urzeczywistni się, nie będzie wyników, ani nagrody.

Dobry przykład na to można *znaleźć* w historii Forresta Gumpa. Gump nie miał wspaniałych pomysłów ale podejmował działanie. Był szczęśliwy, ponieważ wszystko cokolwiek robił - robił najlepiej, jak potrafił. Został szczodrze wynagrodzony, nie oczekując jakiejkolwiek nagrody. Podejmowanie działania to bycie żywym. To podjęcie ryzyka wyjścia na zewnątrz siebie i wyrażenia swego snu.

To wspaniale posiadać taki nawyk, jak robienie wszystkiego najlepiej, jak umiemy. Wszystko, co robię i czuję robię i czuję najlepiej jak potrafię. Robienie

wszystkiego najlepiej jak potrafię jest rytuałem w moim życiu, ponieważ dokonałem wyboru, by uczynić z tego rytuał. Jest to przekonanie takie, jak każde inne, które wybieram. Z wszystkiego czynię rytuał i zawsze robię wszystko najlepiej, jak umiem. Branie prysznica to dla mnie rytuał i podejmując to działanie, mówię mojemu ciału, jak bardzo je kocham. Czuję, jak woda spływa po nim i czerpię z tego przyjemność. Staram się jak najlepiej zaspokajać jego potrzeby. Robię co w mojej mocy, by obdarowywać moje ciało i aby otrzymywać to, co ono ofiarowuje mnie.

W Indiach, znany jest rytuał o nazwie *fuj a.* Podczas niego, idole reprezentujące Boga w wielu różnych postaciach, są kąpane, karmione i obdarzane miłością. Idolom śpiewa się nawet mantry. Idol sam w sobie nie jest istotny. To co istotne, to sposób odbywania rytuału, sposób powiedzenia: *"kocham Cię, Boże".*

Bóg jest życiem. Bóg jest życiem w działaniu. Najlepszy sposób powiedzenia *"kocham Cię, Boże" to* żyć, robiąc wszystko najlepiej, jak potrafimy.

Najlepszy sposób powiedzenia *"dziękuję, Boże",* to pozwolić odejść przeszłości i żyć teraźniejszością, tu i teraz. Cokolwiek życie Ci odbiera, pozwól temu odejść. Kiedy poddajesz się i pozwalasz przeszłości odejść, pozwalasz sobie żyć pełnią teraźniejszej chwili. Pozwolić przeszłości odejść znaczy tyle, co umieć cieszyć się snem, który dzieje się właśnie teraz.

Jeśli żyjesz w śnie, który minął, nie cieszysz się tym co właśnie się wydarza, ponieważ zawsze j pragniesz, by było inaczej niż jest. Nie ma czasu na przeoczenie kogokolwiek i czegokolwiek, bo jesteś żywy. Brak radości z tego, co dzieje się właśnie teraz, to życie przeszłością i bycie tylko w połowie żywym. Prowadzi to do użalania się nad sobą, cierpienia i łez.

Urodziłeś się z prawem do bycia szczęśliwym. Urodziłeś się z prawem do kochania, cieszenia się i dzielenia swoją miłością. Jesteś żywy, więc weź swoje życie i ciesz się nim. Nie odrzucaj życia, które Cię przenika, bo to Bóg Cię przenika. Samo Twoje istnienie dowodzi istnienia Boga. Twoje istnienie dowodzi istnienia życia i energii.

Nie potrzebujemy niczego wiedzieć ani udowadniać. To, że jesteśmy, że podejmujemy ryzyko i cieszymy się naszym życiem – to wszystko, co się liczy. Powiedz: *"nie",* kiedy chcesz powiedzieć: *"me",* i *"tak",* kiedy chcesz powiedzieć: *"tak".* Masz prawo być sobą. Możesz być sobą tylko wtedy, gdy dajesz z siebie wszystko. Gdy nie dajesz z siebie wszystkiego, odmawiasz sobie prawa do bycia sobą. Oto ziarno, które naprawdę powinieneś pielęgnować w swym umyśle. Nie potrzebujesz wiedzy ani wielkich filozoficznych pojęć. Nie potrzebujesz akceptacji innych. Wyrażasz swoją własną boskość przez to, że jesteś żywy i kochasz siebie i innych. Wyrażasz Boga mówiąc: *"hej, kocham Cię".*

Trzy pierwsze umowy będą działać tylko wtedy, gdy będziesz je wypełniał najlepiej jak potrafisz. Nie oczekuj, że Twoje słowa będą zawsze bez skazy.

Twoje rutynowe nawyki są zbyt silne i głęboko zakorzenione w Twym umyśle. Nie oczekuj, że nigdy nie weźmiesz nic do siebie, po prostu daj z siebie wszystko. Nie oczekuj, że już nigdy nie założysz niczego z góry – ale oczywiście możesz dać z siebie wszystko.

Gdy będziesz robił wszystko najlepiej jak potrafisz, nawyki wypaczania słowa, brania rzeczy do siebie i zakładania z góry, staną się słabsze i z czasem – coraz rzadsze. Nie będziesz musiał siebie osądzać, czuć się winny czy karać siebie, jeśli nie będziesz potrafił zachowywać tych umów. Jeśli będziesz robił wszystko najlepiej jak potrafisz, będziesz czuł się w porządku wobec siebie, nawet jeśli nadal będziesz zakładał z góry, nadal brał *rzeczy* do siebie i Twoje słowa nadal nie będą bez skazy.

Jeśli będziesz robił wszystko najlepiej jak potrafisz – zawsze, za każdym razem, staniesz się mistrzem przemiany. Praktyka czyni mistrza. Przez dawanie z siebie wszystkiego to *Ty* stajesz się mistrzem. Wszystko, czego kiedykolwiek się nauczyłeś, nauczyłeś się przez powtarzanie. W ten sposób nauczyłeś się pisać, prowadzić samochód, nawet chodzić. Jesteś mistrzem we władaniu swoim językiem, ponieważ masz za sobą sporą praktykę. To działanie wyzwala zmiany.

Jeśli robisz wszystko, co w Twej mocy w poszukiwaniu osobistej wolności i miłości własnej - odkryjesz, że to tylko kwestia czasu, byś znalazł to, czego szukasz. Nie polega to na oddawaniu się marzeniom, czy spędzaniu godzin na medytacjach. Musisz wstać i być człowiekiem. Musisz uszanować mężczyznę, którym jesteś czy kobietę, którą jesteś. Uszanować swoje ciało, cieszyć się nim, kochać je, karmić je, oczyszczać i uzdrawiać. Ćwiczyć i robić to, co sprawia, że czuje się ono dobrze. To *puja* dla Twojego ciała, będąca komunią pomiędzy Tobą a Bogiem.

Nie musisz czcić posągów Matki Bożej, Chrystusa czy Buddy. Możesz, jeśli chcesz, jeśli sprawia Ci to radość, rób to. Twoje własne ciało jest przejawem Boga i jeśli będziesz szanował swe ciało, wszystko się dla Ciebie zmieni. Obdarzając każdą część Twego ciała miłością, zasiewasz w swoim umyśle ziarna miłości, a kiedy one urosną, będziesz ogromnie kochał, czcił i szanował swoje ciało.

Każde działanie stanie się wtedy rytuałem, w którym czcisz Boga. Gdy to osiągniesz, następnym krokiem będzie czczenie Boga każdą myślą, uczuciem, przekonaniem, nawet tym, co *"dobre" czy "źle".* Każda myśl stanie się komunią z Bogiem i będziesz żył w śnie, w którym nie będzie sądów i napiętnowania, wolny od potrzeby plotkowania i krzywdzenia siebie.

Kiedy będziesz stosował się do tych czterech umów, nie ma takiej możliwości, byś żył w piekle. Me *ma mowy.* Jeśli będziesz nieskazitelny w słowach, jeśli nie będziesz brał niczego do siebie, jeśli nie będziesz zakładał z góry, jeśli będziesz robił wszystko najlepiej, jak potrafisz – wtedy będziesz miał piękne życie.

Będziesz kontrolował je w stu procentach.

Cztery Umowy, to istota sztuki przemiany, jednej ze sztuk Tolteków. Przemieniasz piekło w niebo. Sen planety przekształca się w Twój prywatny niebiański sen. Oto wiedza - tylko czeka, abyś po nią sięgnął. Oto Cztery Umowy - wystarczy, byś wprowadził je w życie i przestrzegał ich znaczenia i mocy.

Przestrzegaj tych umów najlepiej jak potrafisz. Możesz zrobić to już od dziś - Chcę przestrzegać Czterech Umów. Są tak proste i logiczne, że nawet dziecko może je zrozumieć. Ale musisz mieć bardzo silną wolę, aby ich dotrzymać. Dlaczego? Ponieważ dokądkolwiek pójdziemy, odkryjemy, że nasza droga jest pełna przeszkód. Każdy próbuje zniszczyć nasze oddanie tym nowym umowom i wszystko wokoło układa się tak, byśmy je zerwali. Problem stanowią wszystkie pozostałe umowy, będące częścią snu planety. Ich przesłanie jest żywe i ma wielką moc.

Dlatego też, musisz być wielkim myśliwym, wielkim wojownikiem, który potrafi bronić Czterech Umów swoim życiem. Zależy od tego całe Twoje szczęście, wolność i styl życia. Celem wojownika jest przemienić ten świat, uciec z tego piekła i nigdy do niego nie wrócić. Jak nauczają nas Toltekowie – nagrodą jest przemiana ludzkiego cierpienia i stanie się wcieleniem Boga. Oto nagroda.

Naprawdę musimy wykorzystać każdą odrobinę mocy, którą posiadamy, aby udało nam się dotrzymać tych umów. Z początku nie oczekiwałem, że będę w stanie tego dokonać. Upadałem wiele razy, ale podnosiłem się i szedłem dalej. I znowu upadałem i znowu szedłem. Nie było mi siebie żal. Nie było mowy, bym odczuwał żal nad sobą. Powiedziałem sobie: “jeśli upadnę, jestem dość silny, dość inteligentny, mogę to zrobić!" Wstawałem i szedłem dalej. Upadałem i szedłem dalej i dalej, i za każdym razem stawało się to coraz prostsze. Jednak na początku było bardzo ciężko i bardzo trudno.

Więc jeśli upadniesz – nie sądź. Nie dawaj swemu Sędziemu satysfakcji zrobienia z Ciebie ofiary. Nie! Bądź twardy. Wstań i ponów swoją umowę. “No cóż, złamałem moją umowę, by być nieskazitelnym w słowach. Zacznę wszystko od początku. Zachowam Cztery Umowy tylko dzisiaj. Dziś moje słowa będą bez skazy, nie wezmę nic do siebie, nie będę zakładał niczego z góry i zrobię wszystko najlepiej jak potrafię."

Jeśli złamiesz umowę, zacznij jutro od nowa i znowu następnego dnia. Z początku będzie to trudne, ale z każdym dniem będzie stawało się coraz prostsze, aż wreszcie pewnego dnia odkryjesz, że kierujesz swoim życiem zgodnie z Czterema Umowami. I będziesz zaskoczony, jaką drogę przemiany przeszło Twoje życie.

Nie musisz być religijny czy chodzić codziennie do kościoła. Twoja miłość własna i szacunek do samego siebie wzrastają z każdym dniem. Potrafisz to zrobić. Jeśli ja to zrobiłem, Ty także potrafisz. Nie zamartwiaj się przyszłością –

skup swoją uwagę na dniu dzisiejszym i żyj chwilą obecną. Co dzień żyj tylko tym jednym dniem. *Zawsze rób wszystko co w Twej mocy,* by zachować te umowy, a wkrótce stanie się to dla Ciebie proste. Dziś zaczyna się nowy sen.

Wstecz / Spis treści / Dalej

Droga do wolności według Tolteków
Przełamywanie Starych Nawyków

wszyscy mówią o wolności. na całym świecie ludzie różnych ras, z różnych krajów – walczą o wolność. Ale czym ona jest? W Ameryce mówimy, że żyjemy w wolnym kraju. Ale czy rzeczywiście jesteśmy wolni? Czy mamy swobodę bycia tymi, którymi naprawdę jesteśmy? Odpowiedź brzmi: *"nie"* nie jesteśmy wolni. Prawdziwa wolność leży w duchu człowieka – jest to wolność bycia tym, kim naprawdę się jest.

Kto powstrzymuje nas od bycia wolnymi? Winimy rząd, pogodę, naszych rodziców, religię, Boga. Kto naprawdę powstrzymuje nas od bycia wolnymi? Sami się powstrzymujemy. Co to naprawdę znaczy – być wolnym? Czasem bierzemy ślub i mówimy, że tracimy wolność, potem się rozwodzimy i nadal nie jesteśmy wolni. Co więc nas powstrzymuje? Dlaczego nie potrafimy być sobą?

Mamy wspomnienia dawno minionych czasów, gdy byliśmy wolni i kochaliśmy naszą wolność, ale zapomnieliśmy, co wolność rzeczywiście oznacza.

Kiedy widzimy dziecko w wieku dwóch, trzech, może czterech lat, odnajdujemy w nim wolnego człowieka. Dlaczego ten człowiek jest wolny? Ponieważ robi wszystko to, co chce. Ten człowiek jest zupełnie dziki. Tak jak kwiat, drzewo lub nie udomowione zwierzę - dziki! I kiedy przyjrzymy się dwulatkom, zauważymy, że są zwykle uśmiechnięci od ucha do ucha i dobrze się bawią. Odkrywają świat. Nie boją się bawić. Boją się, gdy się skaleczą, gdy są głodni, kiedy niektóre ich potrzeby nie są zaspokojone, lecz nie martwią się przeszłością, nie przejmują się przyszłością i żyją chwilą obecną.

Bardzo małe dzieci nie boją się wyrażać tego, co czują. Mają w sobie tyle miłości do przekazania, że kiedy dostrzegają miłość, roztapiają się w niej. Ani trochę nie boją się kochać. To jest opis normalnej istoty ludzkiej. Jako dzieci nie boimy się przyszłości ani nie wstydzimy się przeszłości. Naszą normalną ludzką skłonnością, jest cieszenie się życiem, bawienie się, odkrywanie, bycie szczęśliwym i kochanie.

Co w takim razie przytrafiło się dorosłemu człowiekowi? Dlaczego jesteśmy tak różni od dzieci? Dlaczego nie jesteśmy dzicy? Z punktu widzenia Ofiary, możemy powiedzieć, że spotkało nas coś smutnego, a z punktu widzenia wojownika – że to, co nas spotkało, to normalne. Stało się to, że Księga Praw, wielki Sędzia oraz Ofiara rządzą naszym życiem. Nie jesteśmy już wolni, ponieważ Sędzia, Ofiara i system wartości nie pozwalają nam być tymi, którymi naprawdę Jesteśmy. Od czasu gdy nasze umysły zostały zaprogramowane wszystkimi tymi bzdurami, nie jesteśmy już szczęśliwi.

To dziedzictwo tresury, przechodzące z człowieka na człowieka, z pokolenia na

pokolenia jest czymś zupełnie normalnym w ludzkim społeczeństwie. Nie musisz winić swoich rodziców za to, że nauczyli Cię być takimi, jak oni. *Czegóż* innego mogli Cię nauczyć niż tego, co sami wiedzą? Uczyli Cię najlepiej jak potrafili, a jeśli wyrządzili Ci krzywdę, stało się tak z powodu tego, czym nasiąkli w procesie udomowienia, z przyczyny ich własnych lęków i przekonań. Nie mieli kontroli nad programowaniem, które otrzymali, więc nie mogli postępować w inny sposób.

Nie trzeba winić rodziców ani nikogo, kto skrzywdził Cię w życiu, nie wyłączając samego siebie. Pora jednak skończyć z krzywdą. Już czas, by wyzwolić siebie z tyranii Sędziego, poprzez zmianę fundamentów własnych przekonań. Już czas, by uwolnić się od roli Ofiary.

Prawdziwy Ty – to nadal małe dziecko, które nigdy nie dorosło. Czasami, to małe dziecko wychodzi z ukrycia, kiedy dobrze się bawisz i cieszysz, kiedy *czujesz* się szczęśliwy, kiedy malujesz albo piszesz poezje, albo grasz na pianinie, lub wyrażasz samego siebie w jakiś sposób. To są najszczęśliwsze chwile Twojego życia – kiedy Twoje prawdziwe ja wychodzi z ukrycia, kiedy nie dręczysz się przeszłością i nie martwisz o przyszłość. Gdy jesteś jak dziecko.

Jest jednak coś, co wszystko zmienia - nazywamy to obowiązkami. Sędzia mówi: *"Poczekaj chwilę, masz obowiązki, są rzeczy, które musisz zrobić, musisz pracować, musisz iść do szkoły, musisz zarobić na życie."* Wszystko to bierzemy sobie do głowy. Nagle nasza twarz zmienia wyraz. Znowu poważnieje. Jeśli przyjrzysz się dzieciom bawiącym się w dorosłych, zobaczysz, jak zmieniają się ich twarzyczki. *"Bawmy się, że jestem prawnikiem"* - i od razu twarze dzieci przyjmują dorosły wyraz. Idziemy do sądu i to właśnie tę twarz widzimy - i właśnie tym jesteśmy. Jesteśmy wciąż dziećmi, ale utraciliśmy naszą wolność.

Wolność, której szukamy to wolność bycia sobą, wyrażania siebie. Lecz kiedy spojrzymy na nasze życie widzimy, że jego większość upływa na zadowalaniu innych, tylko po to, by inni nas zaakceptowali, a nie na przeżywaniu naszego życia tak, by zadowolić siebie.

Oto, co stało się z nasza wolnością. To, co możemy zaobserwować we wszystkich społeczeństwach świata, to, że na każde tysiąc ludzi, dziewięćset dziewięćdziesięciu dziewięciu jest udomowionych.

Najgorsze z tego wszystkiego jest to, że większość z nas nie ma nawet świadomości tego, że nie jesteśmy wolni. Coś w nas szepcze, że nie jesteśmy wolni, ale nie rozumiemy co to za głos ani dlaczego nie jesteśmy wolni.

W przypadku większości ludzi, problem tkwi w tym, że przeżywają życie nigdy nie odkrywając, że Sędzia i Ofiara rządzą ich umysłem, i dlatego nie mają szansy, aby się uwolnić. Pierwszym krokiem do osobistej wolności jest świadomość. Musimy uświadomić sobie, że nie jesteśmy wolni, aby stać się wolnymi. Musimy uświadomić sobie, w czym tkwi problem, aby móc go rozwiązać.

Świadomość jest zawsze pierwszym krokiem, ponieważ jeśli nie jesteś świadomy, nic nie możesz zmienić. Jeśli nie masz świadomości tego, że Twój umysł pełen jest ran i emocjonalnej trucizny – nie możesz zacząć go oczyszczać i uzdrawiać i nadal będziesz cierpiał.

Nie ma powodu aby cierpieć. Zyskując świadomość, możesz się zbuntować i powiedzieć: *"dość!"* Możesz poszukać sposobu, aby uzdrowić i przemienić swój prywatny sen. Sen planety to tylko sen. Nawet nie jest prawdziwy. Jeśli zanurzysz się w tym śnie i zaczniesz kwestionować swoje wartości, odkryjesz, że większość przekonań, która doprowadziła do tego, że Twój umysł cierpi z powodu wielu ran, nie jest nawet prawdziwa. Odkryjesz, że przez wszystkie te lata cierpiałeś niepotrzebnie. Dlaczego? Bo system wartości, który wtłoczono Ci do głowy opiera się na kłamstwach.

To dlatego tak ważne jest, byś doskonalił się w Twoim własnym śnie – to dlatego Toltekowie stali się mistrzami snu. Twoje życie jest ucieleśnieniem Twego snu, jest sztuką. Możesz zmieniać swoje życie w każdej chwili, jeśli sen, który śnisz nie podoba Ci się. Mistrzowie snu tworzą z życia dzieło – sprawują władzę nad snem poprzez podejmowanie decyzji. Wszystko ma swoje konsekwencje, a mistrz snu jest świadom konsekwencji.

Bycie Toltekiem to droga życia. Jest to droga życia, na której nie ma przywódców i naśladowców, na której kierujesz się swoją własną prawdą i według niej żyjesz. Toltek staje się mądry, staje się dziki i znowu wolny.

Ludzie mogą stać się Toltekami praktykując trzy sztuki. Pierwsza z nich to: Sztuka Świadomości. Oznacza bycie świadomym tego, kim się naprawdę jest, nie wyłączając wszystkich możliwości. Druga to: Sztuka Przemiany – jak się zmienić i wyzwolić z udomowienia. Trzecia to: Sztuka Życia. Życie to, z punktu widzenia Tolteków, ta część istnienia, która umożliwia przemianę energii – jest to jeden żyjący byt, który niewidzialnie skupia całą energię, lub to, co nazywamy słowem *"Bóg". Życie,* to istnienie samo w sobie, to bezwarunkowa miłość. Sztuka Życia jest zatem Sztuką Miłości.

Przyglądając się drodze do wolności według Tolteków, zauważymy, że posługują się oni całą mapą w celu wyzwolenia się z udomowienia, porównując Sędziego, Ofiarę i cały system wartości do pasożyta, który atakuje ludzki umysł. Z punktu widzenia Tolteków, wszyscy ludzie, którzy są udomowieni – są chorzy. Są chorzy, ponieważ ich umysł i mózg kontroluje pasożyt. Pokarmem dla pasożyta są negatywne emocje biorące się ze strachu.

Jeśli zastanowimy się nad definicją pasożyta, dojdziemy do wniosku, że pasożyt to żyjący byt, który żyje z innych żyjących bytów, wysysając ich energię i nie dając niczego pożytecznego w zamian, powoli wyrządzając w ten sposób krzywdę swemu gospodarzowi. Sędzia, Ofiara i system wartości świetnie pasują do tego opisu. Razem składają się na żyjący byt stworzony z psychicznej i

emocjonalnej energii – energii, która żyje. Oczywiście nie jest to energia materialna, ale energią materialną nie są również emocje. Nasze sny również nie są materialną energią, ale wiemy, że istnieją.

Jedną z funkcji mózgu, jest przekształcanie energii materialnej na energię emocjonalną. Nasz mózg to fabryka emocji. A powiedzieliśmy już, że główną funkcją mózgu jest sen. Toltekowie wierzą, że pasożyt - Sędzia, Ofiara i system wartości – mają kontrolę nad Twoim umysłem, że pasożyt sprawuje kontrolę nad Twoim prywatnym snem. Pasożyt śni przy pomocy Twego umysłu i żyje swoim życiem karmiąc się Twym organizmem. Czerpie pożywkę z emocji wynikających ze strachu i służy mu dramat i cierpienie.

Wolność, której poszukujemy, polega na wykorzystaniu naszego własnego umysłu i ciała, życiu naszym własnym życiem, a nie życie proponowanym przez system wartości. Gdy odkryjemy, że nasz umysł jest pod kontrolą Sędziego i Ofiary, a nasze prawdziwe *“ja"* zostało zepchnięte do kąta, mamy tylko dwie możliwości. Jedna, to żyć dalej tak, jak żyjemy, poddać się Sędziemu i Ofierze, żyć nadal w śnie planety. Druga możliwość polega na tym, co robimy, gdy rodzice próbują nas udomowić. Możemy się zbuntować i powiedzieć: *“nie!"* Możemy wypowiedzieć wojnę pasożytowi, wojnę przeciw Sędziemu i Ofierze, wojnę o naszą niepodległość, o prawo do korzystania z naszego własnego umysłu i mózgu.

To dlatego, we wszystkich szamańskich tradycjach w Ameryce, od Kanady po Argentynę, *ludzie* nazywają siebie *wojownikami* ponieważ toczą walkę z pasożytem mieszkającym w ich umyśle. To właśnie znaczy być wojownikiem. Wojownik to ten, który buntuje się przeciw inwazji pasożyta. Wojownik buntuje się i wypowiada wojnę. Lecz być wojownikiem, nie zawsze oznacza, wygrać wojnę; możemy wygrać lub przegrać, ale robimy zawsze co w naszej mocy i przynajmniej mamy szansę być znowu wolni. Wybór tej drogi, daje nam co najmniej godność bycia buntownikiem i zapewnia, że nie będziemy bezbronną ofiarą naszych własnych kapryśnych emocji lub toksycznych emocji innych ludzi. Nawet jeśli ulegniemy wrogowi – pasożytowi – nie znajdziemy się w szeregach tych ofiar, które poddały się bez walki.

W najlepszym razie, bycie wojownikiem daje nam szansę na przemianę snu planety i zmianę naszego prywatnego snu w sen, który nazywamy *niebem.* Podobnie jak piekło, niebo jest miejscem, które istnieje w naszym umyśle. Jest to miejsce radości, miejsce, w którym jesteśmy szczęśliwi, w którym możemy kochać bez przeszkód i być tym, kim naprawdę jesteśmy. Możemy dostąpić nieba będąc żywymi - nie musimy czekać aż umrzemy. Bóg jest zawsze obecny, a królestwo niebieskie jest wszędzie, ale najpierw musimy otworzyć oczy i uszy, by zobaczyć i usłyszeć tę prawdę. Musimy pozbyć się pasożyta.

Pasożyta można przyrównać do potwora z tysiącem głów. Każda głowa to jeden z naszych lęków. Jeśli chcemy być wolni, musimy zgładzić pasożyta. Jedna z

możliwości, to zaatakować każdą głowę po kolei, co oznacza stawienie czoła każdemu z naszych strachów osobno, jednemu po drugim. Jest to powolny proces, ale się sprawdza. Za każdym razem, gdy stawiamy czoła jednemu z lęków, stajemy się trochę bardziej wolni.

Drugie podejście, to odciąć pasożyta od pokarmu. Jeśli nie będziemy go żywić, zagłodzimy go na śmierć. Aby tego dokonać, musimy pozyskać kontrolę nad naszymi emocjami, które biorą się ze strachu. Łatwo to powiedzieć, ale *bardzo* trudno wykonać. To trudne, ponieważ Sędzia i Ofiara kontrolują nasz umysł.

Trzecie wyjście, zwane jest *inicjacji} zmarłego.* Inicjacja zmarłego, jest znana wielu tradycjom i szkołom ezoterycznym na świecie. Napotykamy na nią w Egipcie, Indiach, Grecji i Ameryce. Polega na symbolicznej śmierci która zabija pasożyta nie czyniąc szkody naszemu fizycznemu ciału. Kiedy symbolicznie *"umieramy"* pasożyt również musi zginąć. Rozwiązanie to jest szybsze niż dwa pierwsze, ale jeszcze trudniejsze do przeprowadzenia. Potrzebujemy ogromnej odwagi do tego, aby stanąć twarzą w twarz z aniołem śmierci. Musimy być bardzo silni.

Przyjrzyjmy się dokładniej każdemu z tych rozwiązań.

SZTUKA PRZEMIANY: SEN DRUGIEJ UWAGI

Dowiedzieliśmy się, ze sen, w którym obecnie żyjesz jest wynikiem tego, że zewnętrzny sen przyciąga Twą uwagę i karmi Cię wszystkimi Twymi przekonaniami. Proces udomowiania można nazwać *snem pierwszej uwagi,* ponieważ to właśnie w ten sposób, po raz pierwszy wykorzystano Twoją uwagę, w celu stworzenia pierwszego snu Twego życia.

Jeden ze sposobów zmiany Twoich przekonań, to skupić Twoją uwagę na wszystkich tych umowach i przekonaniach i dokonać zmiany umów, które zawarłeś sam z sobą. Czyniąc tak, wykorzystujesz swą uwagę po raz drugi, zatem *tworzysz sen drugiej uwagi* czyli nowy sen.

Różnica polega na tym, ze nie jesteś już niewinny. Kiedy byłeś dzieckiem, było inaczej – nie miałeś wyboru. Ale już nim nie jesteś. Teraz to Ty wybierasz – w co wierzyć, a w co nie. Możesz wybrać wiarę w cokolwiek, w tym również – wiarę w siebie.

Pierwszy krok, to uświadomić sobie istnienie mgły, która przenika Twój umysł. Musisz zyskać świadomość tego, że przez cały czas śnisz. Tylko posiadłszy świadomość, masz szansę dokonania przemiany swego snu. Jeśli uświadomisz sobie, że cały dramat Twego życia wynika z tego, w co wierzysz, a to, w co wierzysz, nie jest prawdziwe, wtedy możesz zacząć zmieniać swój sen. Jednak, aby dokonać rzeczywistej zmiany swoich przekonań, musisz skupić swą uwagę na tym, co chcesz zmienić. Musisz wiedzieć, które umowy z samym sobą chcesz zmienić, zanim przystąpisz do działania.

Kolejnym krokiem, jest wykształcenie w sobie świadomości wszystkich ograniczających, opartych na strachu przekonań, które sprawiają, że jesteś nieszczęśliwy. Sporządzasz spis wszystkiego w co wierzysz, wszystkich umów z samym sobą j poprzez ten proces rozpoczynasz przemianę. Toltekowie nazywali to Sztuką Przemiany, a jest to cały kunszt. Osiągasz Doskonałość Przemiany poprzez zmianę opartych na strachu umów, które sprawiają, ze cierpisz i przeprogramowaniu swego umysłu w swój własny sposób. Jedną z dróg dokonania tego, jest zgłębienie i przyswojenie alternatywnych przekonań, takich jak Cztery Umowy.

Decyzja o wdrożeniu w życie Czterech Umów, jest wypowiedzeniem wojny mające za cel zdobycie wolności, odebrane Ci przez pasożyta. Cztery Umowy oferują szansę na przerwanie emocjonalnego bólu, co może otworzyć Ci drzwi do tego, byś cieszył się swoim życiem i rozpoczął nowy sen. To od Ciebie i Twojej chęci zależy, czy zgłębisz możliwości swego snu. Cztery Umowy powstały, by towarzyszyć Ci w Sztuce Przemiany, by pomóc zerwać ograniczające umowy z samym sobą. Pozwalają nabrać więcej osobistej mocy i pomagają stać się silniejszym. Im silniejszy się stajesz, tym więcej umów możesz złamać, aż wreszcie dotrzesz do samej istoty wszystkich tych umów.

Dotarcie do samej istoty tych umów jest, jak ja to nazywam – *pójściem na pustynię.* Kiedy udajesz się na pustynię, spotykasz swoje demony twarzą w twarz. Po powrocie zaś, wszystkie one stają się aniołami.

Stosowanie czterech nowych umów, jest przejawem wielkiej mocy. Cofnięcie złego czaru rzuconego na Twój umysł wymaga wielkiej osobistej mocy. Zaczynasz od zrywania umów, które są bardzo małe i wymagają mniej siły. Kiedy te mniejsze umowy zostaną już zerwane, Twoja osobista moc będzie rosnąć, aż do chwili, gdy wreszcie będziesz w stanie zmierzyć się z wielkimi demonami Twojego umysłu.

Na przykład: mała dziewczynka, której powiedziano by przestała śpiewać, ma teraz dwadzieścia lat i nadal nie śpiewa. Jeden ze sposobów, w który może pokonać przekonanie, że jej głos jest brzydki, to powiedzieć: *"dobrze, spróbuję zaśpiewać, nawet jeśli śpiewam okropnie."* Potem może udawać, że ktoś klaszcze i mówi jej -- *"to było piękne!"* To może trochę, troszeczkę, złamać jej umowę z samą sobą, ale umowa nadal będzie istnieć. Jednak teraz, dziewczyna ma trochę więcej mocy i odwagi, aby spróbować jeszcze raz, i jeszcze raz, aż wreszcie złamie tę umowę.

To jeden ze sposobów wydostania się z piekielnego snu. Ale w miejsce każdej złamane umowy, która sprawia, że cierpisz, musisz zawrzeć nową – która sprawia, że jesteś szczęśliwy. To zapobiegnie nawrotowi starych przekonań. Jeśli wypełnisz tę samą przestrzeń nową umową, wtedy stara odchodzi na zawsze, a jej miejsce zajmuje nowa.

W naszym umyśle istnieje wiele silnych przekonań, które mogą sprawić, ze ten proces rysuje się beznadziejnie. To dlatego musisz robić krok za krokiem i być cierpliwym względem siebie, ponieważ jest to proces powolny. Sposób, w jaki obecnie żyjesz, jest wynikiem wielu lat udomowiania. Nie możesz oczekiwać, że przełamiesz w sobie jego skutki w jeden dzień. Przełamywanie umów jest bardzo trudne, ponieważ w każdą umowę, którą zawarliśmy, wkładamy moc słowa, (która jest mocą naszej woli).

Do zmiany umowy potrzebujemy tej samej ilości mocy. Nie możemy zmienić umowy posługując się mniejszą mocą niż ta, którą włożyliśmy w jej ustanowienie, a przecież prawie cała nasza osobista moc, jest zaangażowana w utrzymywanie umów, które ze sobą zawarliśmy. Dzieje się tak dlatego, że nasze umowy to właściwie silne uzależnienia. Jesteśmy uzależnieni od bycia takimi, jakimi jesteśmy. Jesteśmy uzależnieni od złości, zazdrości i użalania się nad sobą. Jesteśmy uzależnieni od przekonań, które mówią nam: *“nie jestem dość dobry, nie jestem dość inteligentny. Po co* w *ogóle próbować, Inni to zrobią, bo są lepsi ode mnie."*

Wszystkie stare przekonania, które rządzą snem naszego życia są wynikiem powtarzania ich na okrągło. Dlatego, aby wprowadzić w życie Cztery Umowy, musisz także zastosować powtarzanie. Poprzez praktykowanie nowych umów w Twoim życiu, szczyt Twoich możliwości jeszcze się podniesie. Praktyka czyni mistrza.

DYSCYPLINA WOJOWNIKA: KONTROLOWANIE SWOJEGO ZACHOWANIA

Wyobraź sobie, że pewnego ranka budzisz się wcześnie i pełen entuzjazmu wkraczasz w nowy dzień. Czujesz się świetnie. Jesteś szczęśliwy i masz w tym dniu mnóstwo energii do spożytkowania. Jednak podczas śniadania, dochodzi do poważnej kłótni z Twoim współmałżonkiem i emocje wypływają z Ciebie jak powódź. Wściekasz się i w wybuchu gniewu tracisz wiele osobistej mocy. Po kłótni czujesz się wyczerpany, chcesz tylko sobie pójść i się wypłakać. Czujesz się tak zmęczony, że idziesz do swego pokoju, załamujesz się i próbujesz dojść do siebie. Spędzasz dzień w oparach swych emocji. Nie masz energii by rozpocząć dzień i chciałbyś tylko od wszystkiego uciec.

Co rano budzimy się z pewnym zasobem umysłowej, emocjonalnej i fizycznej energii, którą pożytkujemy w ciągu dnia. Jeśli pozwolimy, by nasze emocje umniejszyły naszą energię, nie mamy jej już, aby zmieniać nasze życie czy przekazywać ją innym.

Sposób, w który postrzegasz świat będzie zależał od emocji, które odczuwasz. Kiedy jesteś zły, wszystko wokół Ciebie jest złe, nic nie jest w porządku. Obwiniasz wszystko, nie wyłączając pogody, czy pada deszcz czy świeci słońce – nic Cię nie zadowala. Kiedy jesteś smutny, wszystko wokół Ciebie jest smutne i skłania Cię do płaczu. Widzisz drzewa i czujesz smutek, widzisz deszcz i

wszystko wygląda smutno. Być może czujesz się zagrożony i odczuwasz potrzebę obrony, ponieważ nie wiesz, kiedy ktoś Cię zaatakuje. Nie ufasz niczemu i nikomu wokół siebie. Dzieje się tak, ponieważ postrzegasz świat oczami strachu!

Wyobraź sobie, że ludzki umysł jest taki sam, jak Twoja skóra. Możesz dotykać zdrowej skóry i sprawia Ci to przyjemność. Twoja skóra została stworzona, by odczuwać i wrażenie dotyku jest przyjemne. *Teraz* wyobraź sobie, że odnosisz uraz, skóra zostaje rozcięta i wdaje się w nią zakażenie. Jeśli dotkniesz tego miejsca, będzie bolało, więc starasz się je przykryć i ochronić. Dotknięcie nie sprawi Ci przyjemności, ponieważ jest bolesne.

Teraz wyobraź sobie, że wszyscy ludzie cierpią na taką chorobę skóry. Nikt nikogo nie może dotykać, bo powoduje to ból. Wszyscy mają rany na skórze, więc infekcja jest uważana za coś normalnego, podobnie jak ból – wierzymy, że tak właśnie ma być.

Czy potraficie sobie wyobrazić, jak zachowywalibyśmy się względem siebie, gdyby wszyscy ludzie cierpieli na tę chorobę? Oczywiście rzadko kiedy byśmy się do siebie przytulali, ponieważ byłoby to zbyt bolesne. Zatem musielibyśmy stworzyć pomiędzy nami znaczny dystans.

Umysł ludzki zachowuje się zupełnie tak, jak w opisie zakażonej skóry. Każdy człowiek, posiada emocjonalne ciało pokryte zakażonymi ranami. Każda rana jest zatruta emocjonalną trucizną, trucizną wszystkich emocji, które powodują nasze cierpienie, takich jak: nienawiść, złość, zawiść i smutek. Niesprawiedliwe działanie rozjątrza ranę w umyśle i reagujemy emocjonalną trucizną z powodu pojęć i przekonań, które mamy na temat niesprawiedliwości i tego, co sprawiedliwe. Umysł został tak poraniony i wypełniony trucizną w procesie udomowienia, ze wszyscy postrzegają pokryty ranami umysł jako normalny. Taki stan uważa się za normalny, ale mówię Wam, że normalny nie jest.

Żyjemy w dysfunkcyjnym śnie planety, a ludzie cierpią na chorobę umysłową, która nazywa się strach. Symptomy choroby, to wszystkie te emocje, które sprawiają, że ludzie cierpią – złość, nienawiść, smutek, zawiść i zdrada. Kiedy strach jest zbyt wielki, myślący umysł zawodzi i nazywamy ten stan chorobą psychiczną. Psychotyczne zachowanie pojawia się, gdy umysł jest tak przestraszony, a rany tak bolesne, że zerwanie kontaktu ze światem zewnętrznym wydaje się lepszym wyjściem.

Jeśli będziemy w stanie dostrzec, że stan naszego umysłu to choroba, znajdziemy lekarstwo. Nie musimy dłużej cierpieć. Najpierw potrzebujemy prawdy, by otworzyła nasze emocjonalne rany, oczyściła je z trucizny i całkowicie zaleczyła. Jak to zrobimy? Musimy wybaczyć tym, którzy nas skrzywdzili, nie dlatego, że zasługują na wybaczenie, ale dlatego, że tak bardzo kochamy siebie, że nie chcemy dłużej płacić za niesprawiedliwość.

Wybaczenie to jedyna droga uzdrowienia. Możemy wybrać wybaczenie, ponieważ czujemy współczucie dla samych siebie. Możemy pozwolić odejść urazie i powiedzieć sobie: *“dość! Nie będę dłużej wielkim Sędzią, który występuje przeciwko mnie samemu. Nie będę dłużej się biczował i krzywdził siebie. Nie będę dłużej Ofiarą."*

Najpierw musimy wybaczyć naszym rodzicom, naszym braciom, siostrom, przyjaciołom i Bogu. Kiedy już wybaczysz Bogu, możesz wreszcie wybaczyć sobie. Kiedy już wybaczysz sobie, w Twym umyśle nie będziesz więcej odrzucać samego siebie. Zaczniesz akceptować siebie, a miłość własna rozwinie się tak silnie, że w końcu zaakceptujesz siebie takim, jakim jesteś. Wtedy rozpoczyna się wolny człowiek. Kluczem jest przebaczenie.

Będziesz wiedział, że komuś przebaczyłeś wtedy, gdy go zobaczysz i nie wywoła to w Tobie emocjonalnej reakcji. Usłyszysz imię tej osoby i nie wzbudzi to w Tobie żadnej emocjonalnej reakcji. Kiedy ktoś może dotknąć tego, co było raną i już Cię to nie boli, wtedy wiesz, że rzeczywiście przebaczyłeś.

Prawda jest jak skalpel. Prawda jest bolesna, ponieważ aby nas uzdrowić, otwiera wszystkie rany ukryte pod warstwą kłamstw. Te kłamstwa są tym, co nazywamy *systemem zaprzeczania.* To dobrze, że mamy system zaprzeczania, ponieważ pozwala nam ukrywać nasze rany i nadal funkcjonować. Lecz kiedy już nie mamy ani ran ani emocjonalnej trucizny, nie musimy dłużej kłamać. Nie potrzebujemy systemu zaprzeczeń, ponieważ zdrowy umysł, podobnie jak zdrową skórę, można dotykać nie powodując zranienia. Dla czystego umysłu, dotyk jest czymś bardzo przyjemnym.

W przypadku większości ludzi problem tkwi w tym, ze tracą kontrolę nad swoimi emocjami. To emocje kontrolują zachowanie człowieka, a nie człowiek emocje. Kiedy tracimy kontrolę nad sobą, mówimy rzeczy, których nie chcemy powiedzieć i robimy rzeczy, których nie chcemy robić. Dlatego to takie ważne, by być nieskazitelnym w słowach i stać się duchowym wojownikiem. Musimy nauczyć się kontrolować nasze emocje, abyśmy mieli dość osobistej mocy do zmiany naszych opartych na strachu umów, by uciec z piekła i stworzyć nasze własne, prywatne niebo.

Jak masz stać się wojownikiem? Istnieją pewne jego cechy, które są niemal identyczne na całym świecie. Wojownik posiada świadomość. To bardzo ważne. Jesteśmy świadomi, że jesteśmy na wojnie a wojna w naszych umysłach wymaga dyscypliny. Nie dyscypliny żołnierza, lecz dyscypliny wojownika. Nie dyscypliny, która polega na tym, że ktoś z zewnątrz powie nam, co mamy robić a czego nie, lecz dyscypliny bycia sobą, bez względu na to, co się stanie.

Wojownik posiada kontrolę. Nie kontrolę nad drugim człowiekiem, lecz kontrolę nad swoimi własnymi emocjami, nad swoim własnym ja. To wtedy kiedy tracimy kontrolę, tłumimy emocje, a nie wtedy, gdy je kontrolujemy. Wielka różnica

pomiędzy wojownikiem a ofiarą polega na tym, ze ofiara je tłumi, a wojownik powstrzymuje. Ofiary tłumią emocje, ponieważ boją się je pokazać, boją się powiedzieć to, co chcą powiedzieć. Powstrzymywanie się to nie to samo, co tłumienie. Powstrzymać się, to zachować emocje i wyrażać je w odpowiednim momencie, nie wcześniej i nie później. To dlatego wojownicy są nieskazitelni. Posiadają pełną kontrolę nad swoimi emocjami, a co za tym idzie – nad swoim zachowaniem.

INICJACJA ZMARŁEGO - OBEJMUJĄC ANIOŁA ŚMIERCI

Ostatni sposób uzyskania osobistej wolności, polega na przygotowaniu się na inicjację zmarłego - aby samą śmierć wziąć sobie za nauczyciela. To, czego ma nas nauczyć nas anioł śmierci, to jak być prawdziwie żywym. Stajemy się świadomi tego, że możemy umrzeć w każdej chwili i mamy tylko teraźniejszość na to, aby żyć. Prawda jest taka, że nie wiemy czy umrzemy jutro. Kto wie? Uważamy, że mamy przed sobą długie lata życia. Ale czy mamy?

Jeśli pójdziemy do szpitala i lekarz powie nam, że został nam tydzień życia – co zrobimy? Jak już powiedzieliśmy wcześniej, mamy dwie możliwości. Pierwsza, to cierpieć z powodu tego, że umrzemy i mówić wszystkim: *“żal mi siebie, niedługo umrę"* i naprawdę spowodować olbrzymi dramat. Druga możliwość, to wykorzystać każdą chwilę, by być szczęśliwym i robić to, co naprawdę lubimy. Jeśli został nam tylko tydzień życia -cieszmy się życiem. Żyjmy. Możemy postanowić – *“będę sobą. Nie będę dłużej żył próbując zadowolić innych ludzi. Nie będę się dłużej bal, co o mnie pomyślą. Jak mam się przejmować tym, co myślą inni, jeśli za tydzień mam umrzeć? Będę sobą."*

Anioł śmierci może nauczyć nas, jak przeżyć każdy dzień tak, jak gdyby to był nasz ostatni, tak, jakby nie było jutra. Możemy rozpoczynać każdy dzień od słów: *“jestem przebudzony. Widzę sionce. Wyrażę wdzięczność słońcu, wszystkiemu i wszystkim, ponieważ ciągle żyję. Jeszcze jeden dzień, aby być sobą."*

Oto sposób w jaki postrzegam życie, oto, czego nauczył mnie anioł śmierci - być zupełnie otwartym, wiedzieć, że nie ma się czego bać. I oczywiście traktuję ludzi, których kocham z miłością, ponieważ może to być ostatni dzień, w którym będę mógł Ci powiedzieć, jak bardzo Cię kocham. Nie wiem, czy zobaczę Cię znowu, więc nie chcę z Tobą walczyć.

Cóż, jeśli pokłóciłem się z Tobą okropnie i wylałem Ci całą emocjonalną truciznę, którą mam przeciw Tobie, a Ty jutro umrzesz? Ups!

O mój Boże, Sędzia ukarze mnie surowo, a ja będę się czuł winien za wszystko, co powiedziałem. Będę się obwiniał nawet za to, że nie powiedziałem Ci, jak bardzo Cię kocham. Miłość, która mnie uszczęśliwia, to miłość, którą mogę dzielić z Tobą. Dlaczego muszę zaprzeczać, że Cię kocham? Nie ma znaczenia, czy Ty odwzajemniasz to uczucie. Mogę jutro umrzeć albo Ty możesz jutro umrzeć. To, co w tej chwili czyni mnie szczęśliwym, to dać Ci do zrozumienia,

jak bardzo Cię kocham.

Możesz wieść swoje życie w taki sposób. Postępując tak, przygotowujesz się na inicjację śmierci. Podczas inicjacji stanie się to, ze stary sen, który nosisz w swym umyśle, umrze na zawsze. Owszem, nie zapomnisz pasożyta – Sędziego, Ofiarę i to, w co wierzyłeś – ale pasożyt będzie martwy.

To, co umrze podczas inicjacji śmierci – to pasożyt. Nie jest łatwo zdecydować się na nią, ponieważ Sędzia i Ofiara będą walczyć wszystkimi siłami. Nie chcą umrzeć. A my czujemy, że to my jesteśmy tymi, którzy umrą i boimy się tej śmierci.

Kiedy żyjemy w śnie planety, to tak jakbyśmy byli martwi. Ktokolwiek przeżywa inicjację zmarłego, otrzymuje najcudowniejszy dar – zmartwychwstanie. Otrzymać zmartwychwstanie to powstać z martwych, być żywym, być znowu sobą. Zmartwychwstać to być jak dziecko – dzikie i wolne, ale z pewną różnicą. Różnica polega na tym, że mamy wolność, której towarzyszy mądrość zamiast niewinności. Jesteśmy w stanie przełamać nasze udomowienie, znowu stać się wolnymi i uzdrowić nasz umysł. Poddajemy się aniołowi śmierci, wiedząc, ze pasożyt zginie, a my nadal będziemy żywi, zyskując zdrowy umysł i doskonały rozum. Wtedy osiągamy wolność w korzystaniu z naszego umysłu i wolność prowadzenia naszego własnego życia.

Oto czego, na sposób Tolteków, uczy nas anioł śmierci. Przychodzi do nas i mówi: *“zrozum, ze wszystko, co tutaj istnieje, jest moje, nie Twoje. Twój dom, Twoja żona, Twoje dzieci, Twój samochód, Twoja kariera, Twoje pieniądze – wszystko jest moje i mogę to zabrać, kiedy zechcę, ale na razie możesz z tego korzystać."*

Jeśli poddamy się aniołowi śmierci, będziemy na zawsze szczęśliwi. Dlaczego? Ponieważ anioł śmierci zabiera od nas przeszłość po to, by mogło się toczyć dalsze życie. Za każdą chwilę, która minęła zabiera on cząstkę, która umarła, a my wciąż żyjemy w teraźniejszości. Pasożyt chce, abyśmy dźwigali z sobą przeszłość i to sprawia, że tak trudno jest być żywym. Gdy staramy się żyć przeszłością, jak mamy cieszyć się teraźniejszością? Skoro marzymy o przyszłości, dlaczego musimy dźwigać ciężar przeszłości? Kiedy zamierzamy żyć teraźniejszością? Tego uczy nas anioł śmierci.

Nowy sen
Niebo na Ziemi

CHCĘ, ABYŚ ZAPOMNIAŁ WSZYSTKO, CZEGO NAUCZYŁEŚ się w ciągu całego Twego życia. Oto początek nowego zrozumienia, nowego snu.

Sen, w którym żyjesz, to Twoje dzieło. To Twoja percepcja rzeczywistości, którą możesz zmienić, kiedy zechcesz. Masz moc stworzenia piekła i moc stworzenia nieba. Dlaczego nie zacząć śnić innego snu? Dlaczego nie wykorzystać swego umysłu, wyobraźni i emocji, aby śnić niebo?

Użyj tylko swej wyobraźni, a stanie się wielka rzecz. Wyobraź sobie, ze, kiedykolwiek zechcesz, możesz oglądać świat innymi oczami. Za każdym razem, gdy otwierasz oczy, widzisz świat wokół siebie w inny sposób.

Zamknij teraz oczy, potem otwórz je i rozejrzyj się wokoło.

To co zobaczysz, to miłość płynąca z drzew, nieba, ze światła. Dostrzeżesz miłość płynącą ze wszystkiego wokół Ciebie. To stan błogości. Postrzegasz miłość płynącą bezpośrednio ze wszystkiego, w tym również – z Ciebie i innych ludzi. Nawet wtedy, gdy ludzie są rozgniewani, za tymi uczuciami możesz zobaczyć, że oni także ślą miłość.

Korzystając ze swej wyobraźni i nowego wzroku chcę, byś zobaczył siebie wiodącego nowe życie, śniącego nowy sen. Życie, w którym nie musisz uzasadniać swojego istnienia i w którym posiadasz wolność bycia tym, kim naprawdę jesteś.

Wyobraź sobie, że masz pozwolenie na to, by być szczęśliwym i naprawdę cieszyć się swoim życiem. Twoje życie jest wolne od konfliktów z samym sobą i z innymi.

Wyobraź sobie, że przeżywasz swe życie bez strachu wyrażania swych snów. Wiesz czego chcesz, wiesz czego nie chcesz, i kiedy tego chcesz. Możesz swobodnie zmienić swoje życie na takie, którego naprawdę byś pragnął. Nie boisz się prosić o to, czego potrzebujesz i mówić: *“tak"* lub *“nie"* komukolwiek i w odniesieniu do czegokolwiek.

Wyobraź sobie, że żyjesz bez strachu bycia osądzonym przez innych. Już dłużej nie kierujesz swym zachowaniem według tego, co inni mogą sobie o Tobie pomyśleć. Nie jesteś już odpowiedzialny za czyjąś opinię. Nie masz potrzeby kontrolowania kogokolwiek, i nikt inny nie kontroluje również Ciebie.

Wyobraź sobie, że żyjesz nie osądzając innych. Możesz z łatwością im wybaczyć i rozstać się z wszelkimi posiadanymi sądami. Nie masz potrzeby posiadania racji i nie potrzebujesz nikomu udowadniać błędu. Szanujesz siebie i

wszystkich innych, a oni szanują Ciebie.

Wyobraź sobie, że żyjesz bez strachu kochania i bycia kochanym. Już nie boisz się odrzucenia i nie masz potrzeby bycia zaakceptowanym. Możesz powiedzieć: *"kocham Cię"* bez wstydu czy uzasadniania. Możesz kroczyć przez świat z szeroko otwartym sercem i nie obawiać się zranienia.

Wyobraź sobie, że żyjesz bez obawy przed podejmowaniem ryzyka i odkrywaniem życia. Nie boisz się czegokolwiek stracić. Nie boisz się żyć na świecie i nie boisz się umrzeć.

Wyobraź sobie, że kochasz siebie takiego jakim jesteś. Kochasz swoje ciało takim, jakie jest i swoje emocje takimi, jakimi są. Wiesz, że jesteś doskonały taki, jaki jesteś..

Powód, dla którego proszę Cię o wyobrażenie sobie tych wszystkich rzeczy jest taki, że można je osiągnąć! Możesz żyć w stanie łaski, błogości i w niebiańskim śnie. Lecz aby doświadczyć tego snu, musisz najpierw zrozumieć czym on jest.

Tylko miłość może wprawić Cię w stan błogości. Trwanie w błogości to jak bycie zakochanym. Bycie zakochanym to jak trwanie w błogości. Pływasz w chmurach. Dostrzegasz miłość gdziekolwiek pójdziesz. To absolutnie możliwe - żyć w ten sposób przez cały czas. Jest to możliwe, ponieważ inni tego dokonali a nie różnią się niczym od Ciebie. Żyją w błogości, ponieważ zmienili umowy z samymi sobą i śnią inny sen.

Kiedy poczujesz co to znaczy żyć w stanie błogości – pokochasz to. Dowiesz się, że niebo na ziemi to prawda – że niebo naprawdę istnieje. Kiedy już dowiesz się, że niebo istnieje, kiedy już dowiesz się, że można tam zostać, od Ciebie zależy, czy uczynisz wysiłek, by się tam dostać. Dwa tysiące lat temu, Jezus objawił nam królestwo niebieskie, królestwo miłości, jednak mało kto był gotowy, by to- usłyszeć. Pytali: *"o czym mówisz? Moje serce jest puste, nie czuję miłości, o której Ty mówisz, nie czuję spokoju, który Ty masz."* Nie musisz postępować w ten sposób. Wyobraź sobie tylko, że przesłanie miłości Jezusa jest możliwe, a odkryjesz, że stanie się Twoim udziałem.

Świat jest piękny i cudowny. Życie może być bardzo proste, jeśli drogą Twojego życia jest miłość. Możesz kochać cały czas. To Twój wybór. Możesz nie mieć powodu by kochać, ale możesz kochać, ponieważ kochanie czyni Cię bardzo szczęśliwym. Miłość w działaniu tylko tworzy szczęście. Miłość da Ci wewnętrzny spokój. Zmieni Twoje postrzeganie wszystkiego.

Oczami miłości możesz zobaczyć wszystko. Możesz być świadom, że wszędzie wokół Ciebie jest miłość. Kiedy żyjesz w ten sposób, mgła w Twoim umyśle znika. *Mitote* Twojego umysłu udało się na nieustające wakacje. Oto, czego ludzie szukają od wieków. Od tysięcy lat poszukujemy szczęścia. Szczęście to raj utracony. Ludzie tak bardzo zabiegają aby osiągnąć ten stan a jest on częścią ewolucji umysłu. Oto przyszłość ludzkości.

Taki sposób życia jest możliwy i znajduje się w Twoich rękach. Mojżesz nazwał go Ziemią Obiecaną, Budda - Nirwaną, Jezus -Niebem, a Toltekowie – Nowym Snem. Niestety, Twoja tożsamość złączona jest ze snem planety. Wszystkie Twoje przekonania i umowy znajdują się w jego mgle. Czujesz obecność pasożyta i wierzysz, że to Ty. Dlatego trudno jest się wyzwolić - uwolnić pasożyta i stworzyć przestrzeń dla doświadczania miłości. Jesteś przywiązany do Sędziego i Ofiary. Cierpienie sprawia, że czujesz się bezpiecznie, ponieważ znasz to tak dobrze.

Jednak nie ma powodu by cierpieć. Jedyny powód dla którego cierpisz, to ten, że cierpienie jest Twoim własnym wyborem. Jeśli przyjrzysz się swemu życiu, znajdziesz w nim wiele wymówek aby cierpieć, jednak nie doszukasz się ani jednej racjonalnej przyczyny tego stanu. To samo potwierdza się w przypadku szczęścia. Jedyną przyczyną Twojego szczęścia jest Twój wybór, aby być szczęśliwym. Szczęście jest wyborem, podobnie jak cierpienie.

Pewnie nie możemy uciec od ludzkiego przeznaczenia, ale mamy wybór – cierpieć nasz los lub się nim cieszyć. Cierpieć albo kochać i być szczęśliwym. Żyć w piekle lub żyć w niebie. Ja wybieram życie w niebie. A co wybierasz Ty?

Modlitwy

proszę poświęć chwilę aby zamknąć oczy, otworzyć swoje serce i poczuć miłość, która płynie z Twojego serca.

Pragnę, byś razem ze mną, mając moje słowa w swym umyśle i sercu, odczuł bardzo mocną wspólnotę miłości. Razem odprawimy bardzo szczególną modlitwę, aby przeżyć komunię z naszym Stwórcą.

Skup swoją uwagę na płucach, tak jak gdyby istniały tylko one. Poczuj przyjemność, kiedy napełniają się, by zaspokoić największą ludzką potrzebę – oddychanie.

Weź głęboki oddech i poczuj jak powietrze wypełnia Twoje płuca. Poczuj, że powietrze to czysta miłość. Zauważ związek pomiędzy powietrzem a płucami, związek miłości. Wypełnij je powietrzem, aż poczujesz, że Twoje ciało chce zrobić wydech. Wtedy wypuść powietrze i znowu odczuj przyjemność. Kiedy zaspokajamy potrzeby naszego ciała, daje nam ono przyjemność. Oddychanie daje nam wiele przyjemności i wystarczy, by być zawsze szczęśliwym i cieszyć się życiem. Samo bycie żywym wystarczy. Poczuj przyjemność bycia żywym, przyjemność uczucia miłości...

MODLITWA O WOLNOŚĆ

Dziś, Stworzycielu Wszechświata prosimy Cię, byś przyszedł do nas i złączył się z nami w komunii miłości. Wiemy, że Twoim prawdziwym imieniem jest Miłość i że komunia z Tobą oznacza dzielenie tej samej wibracji, tej samej obecności, którą Ty jesteś, ponieważ Ty jesteś jedyną rzeczą, która istnieje we wszechświecie.

Dziś pomóż nam być jak Ty, kochać życie, być życiem, być miłością. Pomóż nam kochać tak jak Ty kochasz, bez warunków, oczekiwań, obowiązków, osądu. Pomóż nam kochać i akceptować siebie bez osądu, ponieważ gdy siebie osądzamy, znajdujemy w sobie winę i potrzebujemy ukarania.

Pomóż nam kochać bezwarunkowo wszystko, co stwarzasz, szczególnie innych ludzi. Szczególnie tych wokół nas, wszystkich naszych krewnych i tych, których tak bardzo staramy się kochać. Ponieważ gdy ich odrzucamy, odrzucamy siebie, a kiedy odrzucamy siebie, odrzucamy Ciebie.

Pomóż nam kochać bezwarunkowo innych - takimi, jakimi są. Pomóż nam zaakceptować ich takimi jakimi są, bez osądzania, ponieważ kiedy ich osądzamy, znajdujemy w nich winę i czujemy potrzebę ukarania ich.

Dziś oczyść nasze serca z wszelkiej emocjonalnej trucizny, którą w sobie mamy, wyzwól nasze umysły od wszelkiego osądu tak, byśmy mógł żyć w doskonałym spokoju i doskonałej miłości.

Dzisiaj jest wyjątkowy dzień. Dziś ponownie otwieramy nasze serca by kochać i móc powiedzieć sobie nawzajem: "kocham Cię", bez strachu, z pełną świadomością. Dziś ofiarowujemy siebie Tobie. Przyjdź do nas, użyj naszych głosów, oczu, rąk i serc, by dzielić nas samych w komunii miłości ze wszystkimi. Dziś Stworzycielu, pomóż nam być takimi, jakim Ty jesteś. Dziękujemy Ci za wszystko, co otrzymamy tego dnia, szczególnie za wolność, by być tymi, którymi naprawdę jesteśmy. Amen.

MODLITWA O MIŁOŚĆ

Podzielimy się wspólnie pięknym snem - snem, że zawsze będziesz mieć w sobie miłość. W tym śnie jesteś w samym środku pięknego, ciepłego, słonecznego dnia. Słyszysz ptaki, wiatr i strumyk. Idziesz w kierunku strumienia. Na jego brzegu siedzi pogrążony w medytacji stary człowiek a Ty dostrzegasz, że z jego głowy bije piękne, wielobarwne światło. Starasz się nie burzyć jego spokoju, ale on zauważa Twą obecność i otwiera oczy. Ma ten rodzaj oczu, które są pełne miłości i uśmiecha się promiennie. Pytasz go, jak to możliwe, że z jego głowy bije owo piękne światło. Pytasz go, czy mógłby nauczyć Cię tego, co robi. A on odpowiada, że wiele, wiele lat temu zadał to samo pytanie swemu nauczycielowi.

Stary człowiek zaczyna opowiadać Ci swą historię: "mój nauczyciel otworzył swą pierś i wyjął z mej serce, a ze swego serca wyjął piękny płomień. Potem otworzył moją pierś, otworzył moje serce i włożył ten mały płomień do środka. Włożył moje serce z powrotem do piersi, a gdy tylko moje serce znalazło się w mojej piersi, poczułem głęboką miłość, ponieważ płomień, który włożył do mojego serca, to była jego własna miłość."

"Płomień ten rósł w moim sercu i przemienił się w olbrzymi, olbrzymi pożar – pożar, który me spala, ale oczyszcza wszystko, czego dotknie, I ogień ten dotknął każdej komórki mego ciała i komórki mego dala kochały mnie z wzajemnością. Stałem się jednym z moim ciałem, lecz moja miłość rosła nadal. Ogień ten dotknął każdej emocji mego umysłu a wszystkie emocje przekształciły się w silną i głęboką miłość, I kochałem siebie, absolutnie i bezwarunkowo."

"Jednak ogień palił się nadal i poczułem potrzebę podzielenia się moją miłością. Postanowiłem przekazać małą cząstkę mojej miłości każdemu drzewu, a drzewa odwzajemniły moją. miłość i stałem się jednym z drzewami, lecz moja miłość nie ustawała, wzrastała nadal. Przekazałem cząstkę mej miłości każdemu kwiatu, trawie, ziemi, a one odwzajemniły moją miłość i staliśmy się jednym. A moja miłość rosła, by ukochać każde zwierzę na tym świecie. One odpowiedziały na mą miłość i tez mnie ukochały i staliśmy się jednym. A moja miłość wciąż rosła i

rosła."

"Włożyłem cząstkę mej miłości w każdy kryształ, każdy kamień na ziemi, w kurz, metale a one odwzajemniły mą miłość i stałem się jednym z ziemią. I wtedy postanowiłem przekazać moją miłość wodzie – oceanom, rzekom, deszczom i śniegom. A one odwzajemniły moją miłość, i staliśmy się jednym. A moja miłość nadal wzrastała. Postanowiłem przekazać moją miłość powietrzu, wiatrowi. Poczułem silną komunię z ziemią, wiatrem, oceanami, naturą, a moja miłość ciągle rosła."

"Zwróciłem swą głowę ku niebu, słońcu, gwiazdom i przekazałem cząstkę mej miłości każdej gwieździe, księżycowi i słońcu a one odwzajemniły moją miłość. I stałem się jednym z księżycem, słońcem i gwiazdami, a moja miłość wciąż rosła i rosła. I włożyłem cząstkę mej miłości w każdego człowieka i stałem się jednym z całą ludzkością. Gdziekolwiek pójdę, kogokolwiek spotkam, widzę siebie w jego oczach, ponieważ jestem częścią, wszystkiego, ponieważ kocham."

I wtedy stary człowiek otworzy swą pierś i wyjmie z niej swoje serce, w którego wnętrzu będzie się palił piękny płomień i włoży ten płomień w Twoje serce. I teraz ta miłość będzie wzrastać w Tobie. Teraz Ty jesteś jednym z wiatrem, wodą, gwiazdami, całą naturą, wszystkimi zwierzętami i ludźmi. Czujesz ciepło i światło emanujące z płomienia w Twoim sercu. Z Twojej głowy bije piękne, wielobarwne światło. Promieniujesz blaskiem miłości i modlisz się:

Dzięki Ci, Stworzycielu Wszechświata za dar życia, którym mnie obdarzyłeś. Dzięki Ci za to, że dałeś mi wszystko, czego kiedykolwiek naprawdę potrzebowałem. Dzięki Ci za możliwość doświadczenia tego pięknego ciała i cudownego umysłu. Dzięki Ci za to, że mieszkasz we mnie wraz z całą Twą miłością, z Twoim czystym i bezgranicznym duchem, Twoim ciepłym i promieniującym światłem.

Dzięki Ci za używanie moich słów, moich oczu, mego serca do dzielenia się miłością, gdziekolwiek pójdę. Kocham Cię takim, jakim jesteś a ponieważ jestem Twoim dziełem, kocham siebie takim jakim jestem. Pomóż mi zachować miłość i pokój w moim sercu i uczynić z tej miłości nową drogę życia tak, abym mógł żyć w miłości po kres moich dni. Amen.